SUMARIO

Śrī Viṣṇumantra | **06**
Annabella Magalhães

Pensando com o Corpo
Ardha Chakrāsana | **08**
Gustavo Ponce

Os ensinamentos originais do Yoga:
uma retrospectiva de Patañjali à Hiraṇyagarbha | **11**
David Frawley

Equanimidade ou indiferença? | **20**
Pedro Kupfer

O Yoga nos *śastras* | **32**
Tales Nunes

50 | **Acomodação Ativa**
Rodrigo G Ferreira

55 | **Você é o Todo**
Swami Dayananda

Yoga na Prática
68 | **Entrevista com Miguel Homem**

Simbolismo védico
77 | **Gajendra Mokṣaṇa -**
a Liberação do Senhor dos Elefantes por Viṣṇu
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Atma Design
www.atmadesign.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Ilustração da capa
Louise Luz
www.louiseluz.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

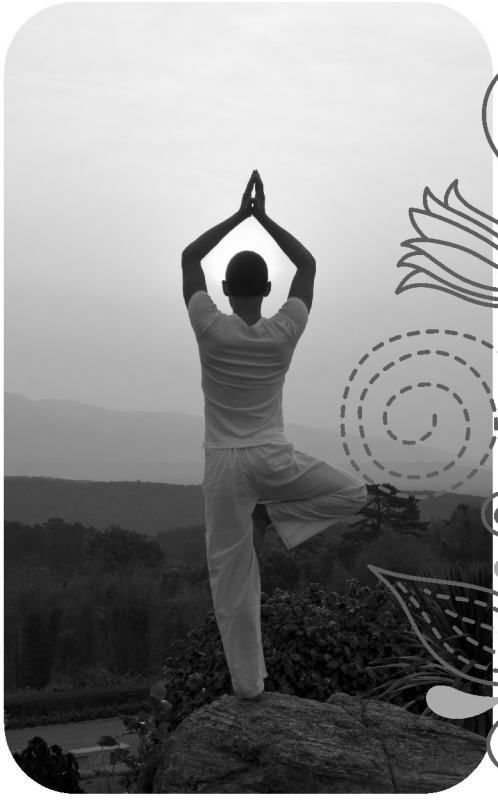
Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

Editorial

Em 2008 escrevi uma dissertação de mestrado cujo tema era a representação do corpo no Yoga. Nessa ocasião pesquisei sobre o Hinduísmo, sobre os *darśanas*, sobre os tipos de Yoga e sobre a vinda do Yoga para o Ocidente. A pesquisa foi imensamente elucidativa para mim, descobri muitos fatos interessantes a respeito da chegada do Yoga no Ocidente, através de intelectuais europeus, e a sua relação especialmente com o Romantismo Alemão. O Yoga, ou melhor, a Tradição Védica enriqueceu e influenciou imensamente as discussões filosóficas e a literatura européias a partir do século XVIII, de Schopenhauer à Herman Hesse. Em resumo, a conclusão final da pesquisa apontou para a atual centralidade corporal nas práticas de Yoga no Ocidente.

Mas o resultado da pesquisa não vem ao caso neste editorial. Comento sobre ela apenas para expor que ao pesquisar os *darśanas* da Índia e os tipos de Yoga, desde a sua chegada ao Ocidente até a miríade de práticas de Haṭha Yoga atuais, descobri ter em mãos uma imensa colcha de retalhos aparentemente disforme e que muitas vezes parecia-me contraditória. Em relação a este assunto tive a impressão de ter saído da pesquisa mais confuso do que quando entrei.

Terminado o trabalho e os compromissos acadêmicos, consegui dedicar tempo integral ao estudo de Vedānta, que já havia tido contato há dois anos antes e estudava não com tanto afinco. Foi a partir desse estudo, com as aulas da Prof. Gloria Arieira, Swami Dayananda e Swami Paramarthananda, direto das *Upaniṣads*, *Bhagavad Gītā* e textos de apoio, à luz de Vedānta, que tudo começou a se entremear. O que me parecia disforme e contraditório, a partir do estudo de Vedānta, ganhou unidade em si e em mim. Todo o estudo aponta para aquele que estuda e é nele que revela a Unidade.

O estudo aponta para a unidade do Ser humano e do Universo e ao mesmo tempo, à medida que é compreendido, revela a sua própria unidade. Então, para mim, naquele momento, me desvencilhei das nomenclaturas, dos rótulos e das datas e consegui compreender a relação entre Bhakti Yoga, Jñāna Yoga, Karma Yoga, Haṭha Yoga, Tantra Yoga, Mantra Yoga, Astrologia Védica, Vedānta, Vastu Vidyā, Āyurveda, as histórias das *Purāṇas* etc.

Todas essas nomenclaturas se tornaram, para mim, uma única: a Tradição Védica. Apesar de toda a sua diversidade e complexidade literária, ela possui um objetivo, um fio condutor muito claro, o qual podemos resumir em poucas palavras:

Responder com clareza as perguntas humanas fundamentais sobre a busca da felicidade, sobre o indivíduo, sobre o Todo e sobre a unidade entre o indivíduo e o Todo.

Nesta edição remetemos à importância de estudar os textos tradicionais, especialmente *Upaniṣads* e *Bhagavad Gītā*, para a compreensão da unidade da Tradição Védica e o seu objetivo. Como o nosso amigo Miguel muito bem disse em entrevista nesta edição:

"O ensinamento muda a visão da pessoa, torna o Yoga vivo. Suponho que isto seja uma verdade dentro de qualquer tradição. Honremos o que seguimos".

Boa leitura!

Tales Nunes

Srī Viṣṇumantra

श्री विष्णुमन्त्र

Este mantra, também conhecido como *Śāntākāram* (a personificação da paz), é uma das preces mais evocadas pelos devotos do Senhor Viṣṇu, louvando-o em todos os seus atributos. A palavra "viṣṇu", etmologicamente significa "aquele que tudo permeia". Seu mantra é repetido não somente para se obter paz, mas para a manutenção da harmonia e para a aquisição de bens materiais e espirituais.

Viṣṇu é o aspecto do Criador (*Īśvara*) que simboliza a preservação da criação. Sua *śakti* é Lakṣmī, símbolo da prosperidade, riqueza e beleza.

No Viṣṇu Purāṇa, texto composto pelo mestre Vyāsa, Viṣṇu é descrito como Nārāyaṇa, aquele que repousa na serpente Ananta,

flutuando no Oceano cósmico e de cujo umbigo surge o lótus com o poder criativo (Brahmā).
Os devotos de Viṣṇu são chamados *vaiṣṇavas* e seguem a Bhakti Yoga (Yoga da Devoção).

शान्ताकारं भूजगशयनं पद्मनाभं सुरेशम्।
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णम् शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्।
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्॥

Śāntākāram bhujagaśayanam padmanābham sureśam
Viśvādhāram gaganasad śam meghavarṇam śubhaṅgam
Lakṣmīkāntam kamalanayanam yogibhirdhyānagamyam
Vande Viṣṇum bhavabhayaharam sarvalokaikanatham!

"Eu saúdo *Viṣṇu* que é a própria forma da paz, que repousa sobre a serpente, de cujo umbigo sai o lótus e é o Senhor de todos os deuses! Que sustenta o universo, que vê tudo muito além do céu, que é da cor da nuvem e tem um belo aspecto.
Aquele que é o amado de *Lakṣmī,* a que tem olhos de lótus e é a deusa da riqueza.
Aquele que é percebido pelos *yogis* através da meditação.
Que é o destruidor do medo do *samsāra,* e que é o único Mestre de todo o Universo".

Annabella Magalhães é professora de sânscrito
e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

Revisão
Zulmira da Silva

Pensando com o corpo

por Gustavo Ponce

Ardha Chakrāsana

Apesar de não poder ser considerada uma postura clássica esta é, sem dúvida, uma postura de extensão da coluna, em pé, que intervém em numerosos músculos e também *bandhas* como *pada*, *mūla* e *jalāndhara bandha*. É uma postura muito importante, especialmente quando começamos a nos familiarizar com as posturas de extensão da coluna.

Esta postura nos ensina como estabelecer prioridades na execução de cada *āsana*, desde a parte mais distante da coluna (os pés e as pernas), até a mais próxima (o tronco, com os braços estendidos sobre a cabeça).

Execução

• De *tadāsana*, erga os braços sobre a cabeça, entrelaçando firmemente os dedos das mãos com as palmas bem unidas. Estenda os antebraços bloqueando-os nos cotovelos;

• Junte os pés e procure enraizá-los firmemente no solo;

• Contraia os músculos das coxas elevando as rótulas com os quadríceps femurais, contraindo ao mesmo tempo os adutores médios e os isquiotibiais na parte posterior das coxas e encaixe o quadril. Isso estabilizará as articulações dos joelhos e a pelve, criando uma base sólida para a postura;

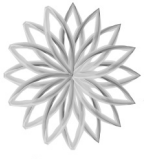
• Empurre os seus braços para trás o quanto possa, levantando ao mesmo tempo as mãos em direção ao céu. Se tiver feito todas essas ações como descritas, sentirá a sensação de elevação no tórax, abdômen e pelve.

• Agora que está estabelecido na postura, curve o seu corpo para trás sem deixar que a cabeça tombe excessivamente, mantendo sua atenção no abdômen. Os tecidos estão sendo alongados em todo o seu corpo, desde os dedos dos pés até os dedos das mãos. Sentirá especialmente a extensão de todo o corpo na parte frontal do peito, abdômen e coxas.

• Respire tranquilamente e não se curve tanto a ponto de impedir que a respiração flua. Dentro dos limites da postura, estenda o corpo de forma isométrica para exercitar e fortalecer os músculos das costas. Uma vez consciente de que está contraindo os quadríceps femurais, levante as rótulas estendendo os joelhos, o que impedirá de descer demasiadamente para trás. Para descer mais terá que dobrar os joelhos e inclinar a pelve à frente. Descer, porém, não é o mais importante na postura. O que mais importa é que aprenda a proteger suas articulações, músculos, ligamentos e tendões antes de tentar entrar em posturas mais desafiadoras.

"O que interessa nesta postura é manter um arco contínuo de contração e ação nos músculos, tendões e fáscias desde os dedos dos pés até os dedos das mãos. Por isso esta postura pode ser chamada de extensão completa do corpo".

Nota: É importante manter a cabeça numa única linha com a coluna e em arco em relação ao resto da coluna vertebral, porque a cabeça tem mais densidade do que qualquer outra parte do corpo e está situada ao final da parte mais flexível da coluna. O efeito da gravidade sobre o corpo na postura varia de acordo com cada pessoa: algumas podem descer mais e outras menos. Em todo caso, procure manter sua respiração livre e uniforme.



Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

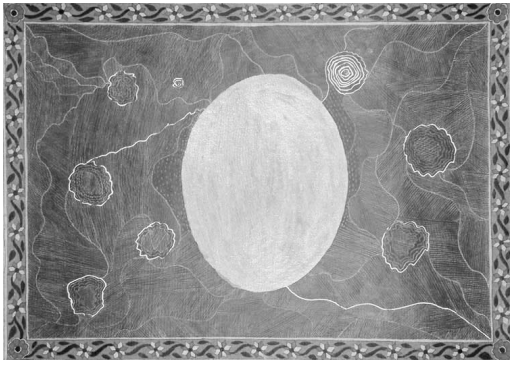
Tradução
Tales Nunes

Revisao
Zulmira da Silva

Os ensinamentos originais do Yoga

uma retrospectiva de Patañjali à Hiraṇyagarbha

Muitas pessoas veem Patañjali, o compilador dos *Yoga Sūtras*, como o pai ou como fundador do grande sistema do Yoga. Mesmo sendo o trabalho de Patãnjali muito importante e digno de dedicada atenção, um estudo sobre a literatura anterior revela que a tradição do Yoga é muito mais antiga.



Tradicionalmente a fundação do *Yoga Darśana* ou do sistema filosófico do Yoga – o qual o *Yoga Sūtra* de Patañjali faz parte – é atribuida à Hiraṇyagarbha. Não é visto em nenhuma parte uma atribuição a Patañjali. O *Mahābhārata* (*śānti parva* 349.65), o grande texto antigo no qual a *Bhagavad Gītā* de Śrī Kṛṣṇa ocorre, encontramos: "Kapila, o professor do Sāṅkhya, é considerado o supremo *Ṛṣi*. Hiraṇyagarbha é o orginal conhecedor do Yoga. Não há ninguém mais antigo."

Em outra parte no *Mahābhārata* (*śānti parva* 342.95-96), Kṛṣṇa afirma, indentificando-se à Hiraṇyagarbha: " Como minha forma, carregada de conhecimento, eterna e que habita o sol, o professor do Sāṅkhya, quem discerniu o que é importante, chame-me Kapila. Como o reluzente Hiraṇyagarbha, que é louvado nos versos dos *Vedas*, sempre adorado pelo Yoga, também sou eu lembrado no mundo." Outro texto do Yoga como o *Bṛhadyogi Yājñavalkya Smṛti* (XX.5) de maneira semelhante apresenta Hiraṇyagarbha como o original professor do Yoga e Kapila como professor do sistema Sāṅkhya. Como vemos em comentários no *Yoga Sūtras*.

A vasta literatura dos *Vedas*, *Mahābhārata* e *Purāṇas* citam muitos grande *yogis*, mas não dão importância à Patañjali, que foi de um periodo posterior. Mesmo a literatura *yogi* posterior a Patañjali, como as do Shivaísmo da Kashemira ou do Haṭha Yoga, não o fazem central nos seus ensinamentos.

Esta literatura anterior a Patañjali pode bem ser chamada de Hiraṇyagarbha Yoga Darśana pois foi ele quem a iniciou. De fato, a maior parte dos ensinamentos *yogis* nos *Vedas*, *Upaniṣads*, *Gītā*, *Mahābhārata* e *Purāṇas* - que são as mais antigas literaturas do Yoga - derivam dele. Tais textos pré-Patañjali falam de um Yoga Śāstra ou dos "ensinamentos autênticos de Yoga" e de um Yoga Darśana ou "filosofia do Yoga", e através disso reafirmam a tradição iniciada por Hiraṇyagarbha.

Patañjali nos *Yoga Sūtras* é tido apenas como um compilador, não como um inventor dos ensinamentos do Yoga. Ele mesmo afirma, "Agora o ensino do Yoga" (*Yoga Sūtras* 1.1). Isso é bem diferente de Kṛṣṇa, o avatar do Yoga, que afirma, "Eu ensinei o Yoga original para Vivasvan". (*Bhagavad Gītā* IV.1).

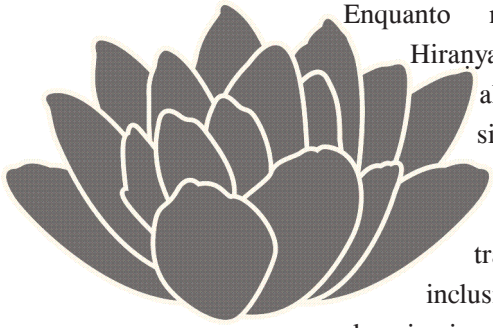
Patañjali é tradicionalmente considerado como um devoto de Viṣṇu/Nārāyaṇa, o qual o principal avatar humano é Kṛṣṇa. Isso sugere fortemente que Patañjali próprio era devoto de Kṛṣṇa. Cantos tradicionais em sânscrito à Patañjali louvam-no como uma encarnação de Śeṣa, a serpente na qual Viṣṇu/Nārāyaṇa reside.

Essa atribuição a Śeṣa subordina Patañjali e seu *darśana* à Kṛṣṇa/Viṣṇu. A profundidade, clareza e brevidade da compilação de Patañjali é notável, mas é caracterizada como uma contribuição, não como um novo começo.

A *Bhagavad Gītā* é o primeiro texto antigo louvado como um Yoga Śāstra ou 'ensinamento *yogiko* definitivo'. Isso se estende ao *Mahābhārata* como um todo, onde se encontra a *Gītā*. Bhīṣma no *Mahābhārata (śānti parva 300.57)* também fala de um ensinamento *yogiko* "estabelecido em muitos Yoga Śāstras." O *Anu Gītā* uma seção do *Mahābhārata (aśvamedha parva 19.15*) tem uma interessante parte que começa, "Agora, eu vou declarar, o supremo e inigualável Yoga Śāstra."

Muitas *Upaniṣads* como o *Kaṭha* são consideradas Yoga Śāstras, além de outras numerosas *Yoga Upaniṣads* que também não dão enfase à Patañjali. Os *Purāṇas* contém seções sobre Yoga igualmente considerado autêntico e também não dão importância à Patañjali. Quando tais textos ensinam Yoga, eles com frequência o fazem com citações dos *Vedas*.

Isso significa que Patañjali Yoga Darśana é uma contribuição tardia ao anterior Hiraṇyagarbha Yoga Darśana. Não é um novo ou original ensinamento, nem nunca se apresentou como tal. Os tópicos nele contidos, de *yamas* e *niyamas* à *dhyāna* e *samādhi* foram já ensinados em detalhes na literatura mais antiga. No *Mahābhārata* (*śānti parva* 316.7), o sábio Yajnavlkya fala de um "ensinamento óctuplo de Yoga nos *Vedas*." O *Śandilya Upaniṣad*(1) faz referência ao óctuplo, ou Aṣṭāṅga Yoga mas não menciona Patañjali.



Enquanto nem ao menos um texto dos Hiraṇyagarbha *Yoga Sūtras* sobreviveu, alguns de seus ensinamentos sim. De fato, a literatura sobre a tradição do Hiraṇyagarbha Yoga é muito maior do que sobre a tradição do Patañjali Yoga, a qual inclusive representa uma ramificação da primeira. Nós não podemos falar de uma tradição de Patañjali Yoga ou de literatura de Patañjali separada do anterior conjunto de ensinamentos de Yoga enraizados na tradição de Hiraṇyagarbha. Os ensinamentos de Patañjali encontram-se no contexto de um amplo Yoga Darśana que inclui outros exemplos. Há somente um Yoga Darśana que existe desde bem antes de Patañjali e que já foi ensinado de diferentes maneiras. É o Yoga Darśana atribuido à Hiraṇyagarbha e relacionado aos mestres Védicos.

Hiraṇyagarbha e o Yoga Védico

Quem foi, afinal, Hiraṇyagarbha, humano ou divindade?

O nome Hiraṇyagarbha, que significa "o embrião de ouro", aparece proeminente primeiramente como uma divindade védica, geralmente como uma forma do deus sol. Há um *sūkta* especial, um hino à Hiraṇyagarbha no *Ṛg Veda* (X.121), que é comumente entoado pelos hindus hoje em dia. O *Mahābhārata* fala de Hiraṇyagarbha como aquele que é louvado nos versos védicos e ensinado no Yoga Śāstra (*śānti parva* 339.69). Como uma forma do deus sol, Hiraṇyagarbha pode ser relacionado a tais formas do deus sol como Savitrī, a quem o famoso mantra *Gāyatrī* reverencia. Portanto, a tradição *yogika* de Hiraṇyagarbha é fortemente uma tradição védica. Podemos chamá-la de tradição Yoga-Védica de Hiraṇyagarbha.

Kṛṣṇa afirma na *Bhagavad Gītā* (IV.1-3) que ele ensinou o primevo Yoga à Viśvasvan, outro nome do deus sol, sugerindo Hiraṇyagarbha. Viśvasvan ensinou esse Yoga à Manu, o homem primevo ou primeiro rei, constituindo assim o início do caminho *yogiko* para toda a humanidade.

O *Mahābhārata* (*śānti parva* 340.50) adicionalmente identifica Hiraṇyagarbha, como outros textos também o fazem, com Brahmā ou Prajāpati, o criador na trindade Hindu, que entre outras coisas representa os *Vedas* e é a fonte do mais elevado conhecimento. Também identifica Hiraṇyagarbha com *buddhi* ou *mahat*, o mais elevado ou a mente cósmica (*Mahābhārata* 302.18), com o qual Brahmā é frequentemente ligado.

O discípulo chefe de Hiraṇyagarbha indicado nos textos antigos é o Ṛṣi Vasiṣṭha, o principal dos "videntes védicos" (*ṛṣi* do sétimo livro do Ṛg *Veda*), quem transmitiu os ensinamentos *yogikos* à Nārada (*Mahābhārata, śanti parva* 308.45). Vasiṣṭha ensina o Yoga

Darśana no *Mahābhārata* (*śanti parva* 306.26): "O Yoga Darśana tem sido proclamado por mim de acordo com a verdade." Ele também passa seu conhecimento à seu filho, Parāśara, da linhagem onde mais tarde nasceu Veda Vyāsa, quem compilou os *Vedas* e escreveu o *Mahābhārata*.

Vasiṣṭa foi feito o primevo professor humano de outras tradições védicas como o Advaita Vedānta (a tradição do Jñāna Yoga ou Yoga do conhecimento), e o portador dos ensinamentos *yogikos* de Śiva e Viṣṇu, bem como os de Hiraṇyagarbha. Há muitos textos *yogikos* importantes na linhagem de Vasiṣṭha incluindo o *Vasiṣṭha Saṃhitā* e o *Yoga Vasiṣṭha*, sendo esse último frequentemente visto como o mais importante trabalho tanto de Yoga quanto de Vedānta.

A tradição original de Yoga não é a tradição de Patañjali, mas a de Hiraṇyagarbha. Seus ensinamentos são encontrados não somente nos *Yoga Sūtras,* mas também no *Mahābhārata*, incluindo a *Bhagavad Gītā*, o *Mokṣa Dharma* e o *Anu Gītā*, todos contém vastos ensinamentos *yogikos* de diferentes formas. A tradição *yogika* de Hiraṇyagarbha é a principal tradição Yoga-Védica. A tradição de Patañjali é uma derivação dela ou uma posterior expressão da mesma.

Sāṅkhya, Yoga e Vedānta são apresentados como aspectos da mesma tradição no *Mahābhārata*. Āyurveda e astrologia Védica são importantes aspectos de sua aplicação exterior. Se quisermos voltar às

reais raízes do Yoga e recuperar os ensinamentos originais do Yoga, deveríamos voltar ao Yoga Darśana de Hiraṇyagarbha.

Distorções nos *Yoga Sūtras*

Muito do Yoga moderno se apóia em equívocos e interpretações erradas dos *Yoga Sūtras*. O primeiro problema é que muitas pessoas tentam olhar para os *Yoga Sūtras* como um texto original, quando é somente uma compilação tardia que requer um exame no seu *background* para que faça mais sentido. Isso lhe causa uma separação da anterior tradição védica que forma o contexto maior dos ensinamentos de Patañjali.

Segundo, os *Yoga Sūtras*, como um trabalho de *sūtra*, consiste de aforismos curtos, que podem facilmente ser interpretados de maneira diferente, dependendo das inclinações do intérprete. Os ensinamentos do Hiraṇyagarbha Yoga Darśana, por outro lado, são mais completos e podem ser cruzados para evitar tais distorções.

Terceiro, a tradição do *Yoga Sūtra* tornou-se sectária, notadamente opondo o Yoga e o Sāṇkhya ao Vedānta. Isso não é somente algo da idade moderna, mas ocorreu em antigos debates entre estes sistemas filosóficos bem anteriores à idade média. O original Hiraṇyagarbha Yoga Śāstra, no entanto, é apresentado em harmonia com o Sāṇkhya e o Vedānta, como constatamos no *Mahābhārata*. A síntese desses três sistemas é de fato tão antiga quanto Kṛṣṇa, senão mais velha.

Deveríamos desassociar o Yoga em si à Patañjali e reestabelecer seu significado mais amplo.

Esse antigo Yoga Integral é o mesmo tipo geral de Yoga-Védico ensinando pelos grandes mestres modernos da Índia como Vivekananda, Yogananda, Aurobindo, Śivananda, seus vários discípulos, e muitos outros, que foram os primeiros professores a trazer

o Yoga para o ocidente no último século. Eles têm ensinado o *Yoga Sūtra*, a *Bhagavad Gītā* e as *Upaniṣads* juntos, como parte da mesma ampla tradição.

Então como abordar o *Yoga Sūtra*? É melhor o fazer no contexto do Yoga Darśana mais antigo. Há somente um Yoga Darśana para todos os textos e tradições. Não há Patañjali Yoga Darśana como uma entidade separada do mais antigo Hiraṇyagarbha Yoga Darśana. Se queremos compreender o significado dos termos técnicos do Yoga Sūtra, deveríamos o fazer recorrendo à literatura mais antiga, não inventando nossas próprias interpretações ou tentando fazer desses termos únicos ao *Yoga Sūtra*. Quer seja, *yamas* e *niyamas*, os diferentes tipos de *samādhi* ou os diferentes aspectos da prática, todos esses termos frequentemente aludidos rapidamente nos *Sūtras* podem ser encontrados com clareza e detalhe na literatura mais antiga.

E mais, deveríamos olhar para o *Yoga Sūtra* à luz do Vedānta, não somente através da *Bhagavad Gītā* mas também das *Upaniṣads*. Enquanto Patañjali enfatiza *Puruṣa* ao invés de *Brahman* (o absoluto), precisamos lembrar que Hiraṇyagarbha dá a Brahman seu devido lugar. Podemos também recorrer ao Vedānta para uma maior descrição de *Īśvara* ou Deus, pois Patañjali não o faz em detalhe e os textos do Vedānta exploram com profundidade.

Isso significa que deveríamos desassociar o Yoga em si à Patañjali e reestabelecer seu significado mais amplo. Deveríamos olhar o Yoga além dos *Yoga Sūtras*, não somente a literatura mais antiga, mas a posterior separada dele, as várias tradições *vaiṣṇanava*, *śaiva*, *śakta* e o Vedānta. Isso feito, poderemos entender porque diferentes aspectos do Yoga têm sido usados por diferentes sistemas filosóficos na Índia, incluindo aqueles que não concordariam com Patañjali em algumas questões filosóficas. Yoga como tradição geral é algo maior que Patañjali, por mais importante que sua compilação possa ser. Mais desse vasto Yoga pode ser encontrado na anterior elaboração de Hiraṇyagarbha, particularmente no *Mahābhārata*.

Para além de olhar Patañjali como uma luz nova, devemos trabalhar para recuperar os ensinamentos do Hiraṇyagarbha Yoga Darśana. Muitos dos quais podem ser facilmente compilados no *Mahābhārata*, *Upaniṣads*, e outros antigos ensinamentos védicos. Através disso, podemos gradativamente cultivar a mais antiga base do Yoga védico. Nesse caminho podemos conhecer a herança dos *ṛṣis* dos Himalayas. É uma tarefa importante à nova geração de aspirantes do Yoga que querem realmente recuperar a origem e profundidade dos ensinamentos.

Texto extraído do site www.vedanet.com

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o *American Institute of Vedic Studies*, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos *Vedas*)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Tradução
Bruno Bartulitch

Upekṣanāṁ, equanimidade ou indiferença?

por
Pedro Kupfer

Você está andando numa rua escura. Virando uma esquina, vê um homem batendo numa mulher. O que você faz? Passa ao longo fingindo que nada viu ou intercede em favor da vítima? Possuo a firme convicção de que a postura do *yogi* perante o mundo (bem como o lugar que ele ocupa em nossa sociedade), deve ser embasada na correta compreensão dos ensinamentos que a nossa bela tradição nos legou.

Não obstante, vejo com preocupação que algumas versões comentadas do *Yoga Sūtra* apresentam traduções e interpretações que, ao invés de deixar o praticante mais próximo do que seria a vida de Yoga e seu objetivo, a liberdade, o alienam, não apenas da herança dos *ṛṣis* do passado, mas também dele mesmo e da sociedade. Por exemplo: qual seria a atitude correta de um *yogi* na situação acima descrita? Interceder ou ignorar o sofrimento da mulher? Voltaremos sobre esta questão mais adiante.

Escrevo este texto à guisa de contribuição para a correta compreensão daquele que considero um dos mais importantes *sūtras* do Yoga de Patañjali: o I:33. Gosto de chamá-lo "o *sūtra* das quatro chaves", pois o que o autor nos propõe nele é a possibilidade de viver as relações da maneira mais justa e equilibrada a partir do cultivo de quatro atitudes específicas. Isso, desde que compreendamos devidamente o que o *sūtra* significa. Assim, vejamos o que ele diz:

maitrīkaruṇāmuditopekṣaṇāṁ sukhaduḥkha-
puṇyāpuṇyaviśayāṇāṁ bhāvanātaśchittaprasādanam ‖

"O psiquismo se purifica cultivando atitudes de amizade, compaixão, alegria e equanimidade, diante da felicidade, do sofrimento, da virtude e da equivocação, respectivamente".

Professores diferentes dão traduções muito distintas para este *sūtra*, o que pode provocar confusão na mente de alguns estudantes. A diferença não está em questões menores, como por exemplo se traduzimos a palavra *chittam* como mente ou psiquismo ou de que maneira escolhemos montar a sintaxe da frase de Patañjali.

Essa diferença está em algo que, se traduzido precipitadamente

ou deixando de lado o contexto maior em que o Yoga acontece, irá inevitavelmente nos conduzir à uma tremenda confusão na hora de viver a vida: o conceito de *upekṣaṇāṁ*.

Porém, antes de entrarmos nesse assunto, cabe explanar devidamente o significado do *sūtra*. Para tanto, nada melhor que citarmos o mais autorizado dos comentaristas de Patañjali, Śrī Vyāsa: "Destas atitudes, a amizade deve dirigir-se àqueles que são felizes, a compaixão àqueles que estiverem angustiados, a alegria aos que estão realizando ações corretas e o espírito de equanimidade em relação àqueles que estiverem presos na equivocação. Este tipo de pensamento dá nascimento a virtudes elevadas e o psiquismo se torna puro. O psiquismo purificado, unidirecionado, atinge a estabilidade".

A receita de Patañjali revela-se de uma simplicidade e eficiência extraordinárias. Ser capaz de aplicá-lá no nosso cotidiano nos leva, como diz Vyāsa, ao estado de unidirecionalidade, o estado de Yoga, no qual somos capazes de viver em liberdade. Estas quatro chaves formam dois binômios:

I.

1. É desejável manter uma atitude de amizade perante aqueles que são felizes.
2. É desejável manter uma atitude de compaixão perante aqueles que sofrem.

II.

1. É desejável manter uma atitude de alegria perante aqueles que fazem o que é certo.
2. É desejável manter uma atitude de equanimidade perante aqueles que fazem o errado.

I. Amizade pelos felizes, compaixão pelos infelizes.

A primeira parte do primeiro binômio é fácil de se interpretar, compreender e aplicar: Patañjali sugere que escolhamos nossos amigos dentre aqueles que são felizes. Isso é totalmente espontâneo para quem tem um psiquismo "normal", bem estruturado: naturalmente

nos sentimos atraídos por aqueles que manifestem felicidade, pois a felicidade é a nossa natureza essencial.

Felicidade, *ānanda*, ou plenitude, *pūrṇam*, são aquilo que somos. A pessoa feliz funciona como um espelho para nos lembrar que já somos a plenitude que possamos estar buscando. Olhar para alguém feliz, ou estar em presença de alguém feliz, nos lembra da nossa própria natureza.

Aplicar a segunda parte deste primeiro binômio requer, por momentos, um esforço deliberado. Compaixão não é sentir pena de alguém que sofre, seja um ser humano próximo ou distante, seja um animal de estimação ou uma planta. Compaixão é fazer um esforço ativo, que se traduz em ações concretas, para acabar com o sofrimento dos demais.

Não é, portanto, ficar sofrendo junto com a pessoa, nem ficar paralisado chorando pelos males do mundo, mas agir para que os males do mundo tenham um final. Ou pelo menos, aqueles males que estiverem ao nosso alcance evitar. Ao usar a expressão "esforço deliberado", aponto para o fato de que, se a atitude de compaixão não surgir naturalmente em nós, devemos lembrar da importância dela, por exemplo, nos colocando na pele do outro, compreendendo o outro e aceitando-o como ele ou ela é.

Quando alguém faz a coisa certa, a pessoa que vive o *dharma* se alegra espontaneamente.

II. Alegria perante o certo, equanimidade perante o errado

A primeira parte do segundo binômio é igualmente fácil de se cultivar: aplaudir as causas justas, aprovar a atitude do nosso vizinho que recolhe as fezes do seu cachorro na rua, celebrar o fato de Bill Gates ter doado a quase totalidade da sua imensa fortuna para financiar projetos educacionais na Índia, são atitudes muito naturais e fáceis, que não requerem nenhum esforço da nossa parte.

Quando alguém faz a coisa certa, a pessoa que vive o *dharma* se alegra espontaneamente. Não há nenhum esforço envolvido nisto, mas mesmo assim é desejável lembrarmos e termos isto presente,

como meio de alimentar nosso pensamento com impressões mentais construtivas para fazer frente, perante outras questões, à avalanche de más notícias que nos invade através dos meios de comunicação. Porém, para o *yogi*, a coisa não termina por aí, felizmente.

A segunda parte deste segundo binômio, assim como a segunda parte do primeiro, já requer um certo esforço. Não um esforço no sentido de ficarmos congelados sem nada fazer quando estamos testemunhando algo errado que acontece, mas um esforço para, mantendo o estado de equanimidade, eliminar ou diminuir esse erro, usando nossas forças e o que estiver ao nosso alcance para contribuirmos com uma solução concreta, se for o caso.

Voltaremos logo mais sobre este tema. Agora, recapitulando o *sūtra*, lembremos que devemos cultivar o seguinte:

atitudes de...	perante...
amizade - ***maitrī***	a felicidade - ***sukha***
compaixão - ***karuṇā***	o sofrimento - ***duḥkha***
alegria – ***mudita***	a ação certa - ***puṇya***
equanimidade - ***upekṣaṇāṁ***	a equivocação - ***āpuṇya***

Definindo *upekṣaṇāṁ*

Porém, esta é a nossa tradução-interpretação do *sūtra*, à luz daquilo que compreendemos ao longo dos anos de dedicação ao estudo do Yoga e implementação na prática. A discussão que possa surgir, ficará necessariamente polarizada entre os dois conceitos que dão título a este texto: devemos traduzir *upekṣaṇāṁ* como equanimidade ou como indiferença?

A pergunta é pertinente, uma vez que uma quantidade expressiva de traduções do *Yoga Sūtra* disponíveis atualmente indica que *upekṣaṇāṁ* quer dizer indiferença. Pessoalmente, sou da opinião de que esta maneira de traduzir esta importante lição de Patañjali é perigosa e equivocada.

Upekṣaṇāṁ não pode ser indiferença!

Uma pessoa indiferente ao que acontece à sua volta está simplesmente negando sua própria condição humana. Albert Einstein disse uma vez: "O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, mas sim por aqueles que permitem a maldade". Isto faz sentido para o amigo leitor? O *yogi*, encarnação da pessoa consciente e realizada, não pode nem deve ser ou ficar indiferente perante o mal.

Para esclarecer este ponto, lembremos de alguns dos significados da palavra indiferença: ela pode ser definida como falta de interesse, como agir com frieza, apatia ou desamor, ou ainda, como mostrar descaso ou insensibilidade.

Uma pessoa indiferente ao que acontece à sua volta está simplesmente negando sua própria condição humana. Albert Einstein disse uma vez: "O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, mas sim por aqueles que permitem a maldade".

Frieza, apatia, desamor, descaso, insensibilidade: são estas palavras que definem adequadamente um praticante de Yoga? Isto não entraria em conflito com os demais valores que Patañjali sugere cultivar nesse *sūtra*? Cabe lembrar que a espiritualidade engajada que o Yoga propõe passa muito longe de cultivar essas atitudes em relação a si mesmo, ao mundo, às pessoas e às coisas que nos rodeiam.

Quando pensamos nos sábios e santos que viveram e vivem suas vidas tendo como norte o autoconhecimento e os valores do Yoga, compreendemos que deve haver algo muito errado nesta tradução de *upekṣaṇāṁ*, já que as palavras, gestos e ações de um *jīvaṇmukta*, de um iluminado, são exatamente o contrário da frieza, a apatia, o desamor ou a insensibilidade.

Os grandes *yogis* vivos na atualidade, assim como o exemplo daqueles que já faleceram, nos lembram sempre da importância de uma vida na qual uma parte dos nossos momentos, recursos, tempo e energia, sejam dedicados ao bem comum, a acabar com o mal e o sofrimento do mundo, usando as ferramentas que tivermos ao nosso alcance.

De Patañjali a Buddha, de Buddha a Kṛṣṇa, de Kṛṣṇa a você

Havendo esclarecido o que compreendemos como sendo a indiferença, cabe-nos, ainda, darmos a definição de *upekṣaṇāṁ* como equanimidade. Para tanto, iremos pedir a ajuda de Siddharta Gautama, o Buddha. É bom lembrar que *upekṣaṇāṁ* (grafado *upekkhā*, em *pāli*) é um dos esteios fundamentais do ensinamento do Buddha, constituindo-se numa das dez atitudes perfeitas, *pāramitās*, virtudes a serem cultivadas à guisa de purificação, exatamente como o *sūtra* de Patañjali propõe.

Por outro lado, ainda dentro do budismo, os *brahmavihāras*, as quatro sublimes atitudes, incluem igualmente o cultivo de *upekṣaṇāṁ.* A equanimidade, neste contexto, é a ultima dessas atitudes, e se soma à gentileza, à compaixão e à alegria. Estas quatro atitudes, consideradas divinais, parecem-se muito às quatro chaves que mencionamos naquele *sūtra* do Yoga.

Assim, na doutrina budista, curiosamente, não há discussão sobre o significado desta palavra: unanimemente, todos, desde os veneráveis lamas aos praticantes e estudiosos do budismo, traduzem-na como equanimidade.

Portanto, apoiados no bom-senso e naquilo que vemos nos *śāstras* e no exemplo dos *yogis* realizados, bem como no que observamos no budismo, podemos concluir que o significado real do termo *upekṣaṇāṁ* é equilíbrio ou equanimidade, e não indiferença em relação a nós mesmos, ao mundo ou aos demais.

Como virtude *yogika*, *upekṣaṇāṁ* é manter a temperança em face às vicissitudes que a vida nos coloca. É cultivar o equilíbrio interior, como ensina Śrī Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā*, tanto na vitória como na derrota. Noutras palavras, isso quer dizer que o *yogi* é essencialmente livre dos condicionamentos que fazem a mente flutuar.

A quarta chave na prática: equanimidade perante o errado.

Agora, precisamos terminar de compreender aquilo que Patañjali nos indica na segunda parte do segundo binômio: tratar

com equanimidade àqueles que fazem o errado. Como traduzir a equanimidade em ações concretas quando as pessoas agem de maneira deliberada ou involuntariamente errada?

Como já vimos, isso não significa seguir indiferentemente o nosso caminho quando vemos que alguém está produzindo sofrimento noutrem, por exemplo. O mesmo esforço deliberado que precisamos para agir em relação àqueles que sofrem, deve ser dirigido àqueles que possam produzir sofrimento para os demais, seja de maneira premeditada ou involuntária.

Vou tentar explicar isto contando uma situação que vivi um tempinho atrás. Uma vez, estava dirigindo tarde na noite, numa estrada vazia, perto da praia onde morava na época, na ilha de Santa Catarina. Chegando numa esquina, vi um homem batendo numa mulher. Parei imediatamente o carro, desci e fui defendê-la pois, desde muito criança, meu pai me instruiu sobre a inviolabilidade e a sacralidade da mulher.

Quando crianças, meus quatro irmãos e eu aprendemos que podíamos brigar entre os meninos, mas nunca deveríamos bater numa menina. Jamais. Igualmente, aprendi que não devia admitir esse tipo de agressão sem reagir. Assim sendo, a melhor interpretação de *upekṣaṇāṁ* que consegui fazer naquele momento foi usar a força física para fazer aquele homem, notoriamente bêbado, parar de agredir a mulher. Porém, para a minha surpresa, quem reagiu contra a minha iniciativa não foi o homem, mas a própria mulher! Soltando toda sorte de impropérios, ela me mandou seguir meu caminho.

Fiquei estarrecido mas, não tendo o que fazer, subi no carro e continuei dirigindo. Para o meu alívio, encontrei um carro de polícia no próximo cruzamento. Expliquei a situação que havia testemunhado e pedi para os policiais fazerem sua parte. Voltei para casa com a sensação de ter feito a coisa certa. Dormi tranquilamente. Se tivesse me omitido, creio que não iria conseguir conciliar o sono.

Muitas pessoas têm me perguntado, em aula, como lidar com as frequentes situações de violência que testemunhamos nos grandes centros urbanos. Se eu não tivesse suficiente força física ou confiança

em mim mesmo para interceder pessoalmente numa situação em que, por exemplo, alguém está sendo roubado ou agredido, não por isso seguiria meu caminho indiferentemente.

Sempre há a possibilidade de chamar a polícia, gritar para chamar a atenção de outrem, pedir ajuda ou dar algum outro tipo de apoio ou assistência à vítima enquanto o socorro não chega. Cada situação deve ser interpretada dentro do seu devido contexto, e não estamos propondo aqui que os praticantes de Yoga devamos fazer justiça com nossas próprias mãos, mas lembrar que entre bancar o herói temerário e ser insensível ou apático, existe uma enorme distância. Em algum lugar entre esses dois extremos, está a equanimidade que Patañjali nos propõe cultivar. Cabe a nós encontrar esse caminho do meio em cada situação que a vida nos coloca.

***Upekṣaṇāṁ* nas relações familiares.**

Como aplicar *upekṣaṇāṁ* na educação dos filhos? Mostrar o limite para eles é algo necessário, mas isso deve ser feito sem demonstrar raiva, cultivando uma atitude serena, sem nenhum tipo de agressão física ou verbal. Assim, é necessário deixar claro para a criança que, se houver a imposição de um limite necessário, ou até mesmo um castigo, esse castigo se dirige à ação que ela fez, e não a ela mesma.

Aplicando reciprocamente essa atitude equânime, ambos cónjuges compreendem que existe espaço no relacionamento para colocarem suas dificuldades, e assim podem crescer juntos. O mesmo pode ser estendido a todos os outros relacionamentos, familiares e extra-familiares.

Do contrário, se a mãe ou o pai da criança demonstrarem raiva ou ódio, ela poderá achar que está sendo descartada integralmente. Atitudes coléricas ou descontrole emocional da parte dos progenitores podem produzir baixa autoestima nas crianças.

Como aplicar *upekṣaṇāṁ* na relação com o cónjuge? Usando o mesmo recurso: respondendo sempre à pessoa básica, e nunca à ação pontual que ela faz ao estar dominada por medo, raiva ou tristeza. Dessa maneira, nos relacionamos com a pessoa que amamos, e não com seus condicionamentos, crenças ou dificuldades.

Aplicando reciprocamente essa atitude equânime, ambos cónjuges compreendem que existe espaço no relacionamento para colocarem suas dificuldades, e assim podem crescer juntos. O mesmo pode ser estendido a todos os outros relacionamentos, familiares e extra-familiares.

Equanimidade na *Bhagavadgītā*.

Por outro lado, a única acepção correta que teríamos para definir *upekṣaṇāṁ* como indiferença, seria no sentido de cultivá-la em relação aos desejos e aversões do próprio ego, não no sentido de ignorá-los, mas no sentido de permanecermos cientes de que não será pela satisfação deles que nos tornaremos felizes.

O *yogi* conhece a si mesmo como a felicidade e, consequentemente, não a procura em emoções ou experiências. Para concluir, gostaria de citar a *Bhagavadgītā*, que guarda um belo ensinamento sobre a equanimidade e como colocá-lá em prática. No capítulo XIV, Śrī Kṛṣṇa diz ao príncipe Arjuna:

"Aquele que em presença de lucidez, atividade ou confusão não sente aversão por elas, nem as deseja em sua ausência; aquele que permanecendo equânime, não age impulsionado pelos *guṇas* [as três qualidades da natureza] e se mantém tranqüilo e neutro perante elas dizendo: "Isso é ação dos *guṇas*"; aquele que, inalterável no prazer e na dor, vive [em consciência do] Ser, contemplando com a mesma equanimidade o barro, a pedra e o ouro, mostrando-se o mesmo no prazer e desprazer, no elogio e no impropério, firme, neutro na glória e na ignonímia, assim como em face do amigo e do inimigo, alheio [à identificação com os resultados de] todo tipo de ação, esse homem

superou os *guṇas*". *BhG*, XIV:22-25.

Assim, amigo leitor, ao continuar seus estudos do *Yoga Sūtra*, lembre que, chegando no I:33, é recomendável lembrar que a palavra *upekṣaṇāṁ* significa muito mais do que simples indiferença. Muita luz no seu caminho! *Namaste!*

Pedro pratica Yoga e edita o website www.yoga.pro.br.

SER VOCÊ
tratamentos complementares

KUNDALINI YOGA e MEDITAÇÃO

KUNDALINI YOGA é a maneira mais rápida para estabelecer um relacionamento alinhado entre corpo, mente e alma. Ela também abre os caminhos para a mudança e a cura penetrando bloqueios e ajudando a desenvolver um sistema imune forte, glândulas vitais, um sistema nervoso forte, boa circulação e uma consciência do impacto dos seus hábitos. Através da **MEDITAÇÃO**, você pode acalmar a mente e desenvolver sua intuição para reconhecer o que é verdadeiro e importante.

SER VOCÊ - Tratamentos Complementares
Al. dos Tupiniquins, 539- casa 2
Moema - SP

www.servoce.com.br
(11) 2738.6970

O Yoga nos Śastras

por Tales Nunes

Definir o Yoga é definir a busca humana

Dentro dos textos da tradição védica, a palavra "Yoga" é usada para definir o caminho que se trilha, o caminho do autoconhecimento, e ao mesmo tempo o objetivo final dessa busca. Analisaremos neste texto o significado do Yoga e a sua relação com Vedānta desde as *Upaniṣads*, passando pela *Bhagavad Gītā*, até o *Yoga Sūtra* de Patañjali.

O ser humano é uma preciosidade. Dentro do caminho do Yoga, precisamos reconhecer primeiro o que é esse ser humano e depois a preciosidade que ele é. Fisiologicamente o ser humano não é diferente dos animais. As proteínas que compõem o nosso corpo não são tão diferentes das proteínas que compõem um alface. Drogas que funcionam no sistema nervoso de um rato, funcionam igualmente no nosso. A preciosidade humana é o fato de ser autoconsciente, auto-evidente. Essa autoconsciência nos dá a liberdade de escolher. A todo momento estamos escolhendo. Podemos resumir toda a nossa vida a escolhas do que comer, do que ver, do que escutar, do que vestir. O ser humano, dentro daquilo que ele conhece, pode desejar qualquer coisa. Isso é o que torna os seres humanos tão diferentes culturalmente uns dos outros.

> A nossa real natureza é consciência e plenitude. E essa é a razão de não nos contentarmos com menos do que isso.

O que há em comum no ser humano, seja ele de qualquer parte do mundo, dentro de qualquer cultura, é a busca pela felicidade. Todos nós buscamos a felicidade. Essa é uma fórmula essencial para a compreensão da conduta humana. As nossas ações são direcionadas a esse fim. Seja na busca por experiências com drogas, nos nossos relacionamentos amorosos, na aquisição de bens materiais, o pano de fundo dessas ações é a busca por felicidade.

Essa felicidade, porém, parece ser impossível de ser alcançada. Logo que conquistamos

algo que nos deixa feliz, segue um receio de se perder o que foi conquistado, ou simplesmente a mente se entedia. Nessa busca, então, sentimo-nos frustrados, pois não nos contentamos com uma pequena alegria momentânea. O que queremos, de fato, é a felicidade plena, mas buscamos no lugar errado.

É aí que entra o Yoga (como tudo o que vai nos apoiar na compreensão do Conhecimento) e o Vedānta (como meio de conhecimento). Vedānta nos fala que nós já somos a plenitude que nós buscamos. Vedānta é o conhecimento contido na parte final dos *Vedas* (*Upaniṣads*) e que nos fala sobre esse Ser ilimitado que nós somos. Fala sobre essa busca fundamental, que é a busca por *mokṣa*, como alcançar esse fim, e qual o ganho que advém disso.

A nossa real natureza é consciência e plenitude. E essa é a razão de não nos contentarmos com menos do que isso. Não nos contentamos com menos do que somos, queremos esta mesma grandeza, só que de fato nunca a encontraremos em experiências. O que falta no ser humano é o reconhecimento de que já somos a plenitude e a felicidade que buscamos em situações e experiências. E para isso é necessário uma mudança de olhar, de foco. A solução é um conhecimento. O conhecimento do eu ilimitado que sou, além do complexo corpo, mente.

Fundamentalmente, realização pessoal, liberdade, ou *mokṣa*, o objetivo da vida humana de acordo com Vedānta, é esse reconhecimento. Porém, podemos dizer que, relativamente, já é um grande ganho descobrir que eu sou a fonte da minha felicidade - não no sentido egoísta, mas no sentido mais profundo - e que os objetos ao meu redor não têm qualidade de felicidade, mas apenas fazem com que eu relaxe e abra mão, momentaneamente, das minhas expectativas, das projeções para o futuro, da mania de me comparar com os outros e da minha sensação de limitação. Essa percepção já me torna mais atento dentro dos papéis sociais que eu cumpro, evitando com que eu queira sempre extrair a minha felicidade das relações e do mundo.

É importante reconhecermos que apesar de ser um processo compreensivo, *mokṣa* não se dá instantaneamente. Para a maior parte das pessoas é um processo. Apesar de fazer todo o sentido, não é simples reconhecer que somos a felicidade e a paz que buscamos, sobretudo se sequer temos uma paz relativa. É preciso descobrir uma paz relativa para compreender que sou a paz absoluta. Para isso, o Yoga é um apoio. Para muitos pode incluir o que nós conhecemos como Haṭha Yoga: *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrās*, meditação, mas deve incluir também o que é apresentado nos *sūtras* de Patañjali e na *Bhagavad Gītā*: que é a importância do questionamento e do desapego, o reconhecimento do valor que os valores têm na vida, a atenção nas ações e uma postura compreensiva diante do resultado dessas ações. Ou seja, é toda uma vida de Yoga que é proposta nesses dois textos.

Nessa Vida de Yoga é necessário coragem, disciplina, auto-estudo, desapego, pois precisaremos lidar com apegos, condicionamentos, "traumas". E talvez seja importante, nesse processo, procurar ajuda terapêutica, dependendo da intensidade das emoções e dos "nós" que são mexidos. Às vezes estamos tão imersos em nossas ilusões que não conseguimos ver as situações com clareza. E só de expressar essas situações para uma outra pessoa já nos ajuda a nos organizarmos, a nos reconstruirmos. Porém os textos de Yoga, em si, falam sobre nós mesmos e as reações da nossa mente e nos ajudam a nos enxergamos com mais clareza e compreensão. Ao estudarmos os *sūtras* de Patañjali, por exemplo, temos um claro e objetivo mapa da psique humana, mais profundo e antigo do que qualquer tratado psicológico ocidental.

Em resumo, todo e qualquer tipo de apoio usado no caminho do autoconhecimento faz parte de uma Vida de Yoga que irá conduzir, junto com o estudo de Vedānta, à compreensão de quem realmente somos, e ao reconhecimento do ser humano, de nós mesmos, como uma preciosidade. Esse é o objetivo do estudo que está contido nos *Vedas*.

Os *Vedas*

Os *Vedas* são quatro: *Ṛg Veda*, *Yajur Veda*, *Sāma Veda* e *Atharva Veda*. Estão divididos em três seções: *Karma Kaṇḍa*, *Upasana Kaṇḍa* e *Jñāna Kaṇḍa*. A primeira fala sobre as ações, a segunda sobre as meditações e a última sobre o Conhecimento.

As duas primeiras constituem a parte formal dos *Vedas*, que se chama *Veda Purva*, a parte inicial dos *Vedas,* e tem como objetivo a preparação da mente, a remoção dos obstáculos para que haja a compreensão da parte final dos *Vedas*. Nessa primeira parte dos *Vedas* existem meditações (*upāsanas*) e ações rituais que têm como objetivos *Antarkaraṇam śuddhi* (purificações), liberação dos *vāsanas* (obstáculos) que aprisionam a mente, para que o estudante tenha a clareza no estudo e adquira uma mente apreciativa. O objetivo das *upāsanas* é que o estudante tenha uma mente pura, tranquila. Podemos dizer que embrionariamente Āyurveda, Astrologia Védica, Simbolismo Védico, Vastu Śastra estão contidos nessa primeira parte dos *Vedas*. Posteriormente, esses conhecimentos foram sendo elaborados a partir de textos específicos sobre cada tema.

A parte final dos *Vedas*, por sua vez, Vedānta, é o que chamamos de *Upaniṣads*. O estudo das *Upaniṣads* requer uma certa maturidade e preparação por parte do estudante. Primeiro, porque o ensinamento ali contido está numa linguagem simbólica e metafórica; segundo, porque vai-se direto, sem arrodeios, ao assunto mais sutil, a identidade entre o indivíduo e o todo. As próprias historinhas contidas nas *Upaniṣads* nos mostram a preparação dos estudantes. Os discípulos que aparecem nessas histórias são altamente qualificados, ou seja, tem uma mente capacitada para sentar e escutar o ensinamento. Se não se possui essa mente, é preciso fazer ações e passar por um processo de preparação.

As *Upaniṣads*

Como dissemos*, Upaniṣad* é a parte final dos *Vedas*. O que se chama de Vedānta. Existem várias *Upaniṣads* em cada *Veda*. É dito que

existem 108 *Upaniṣads*. Outros especulam que chegue a existir 1008. Dentro do estudo de Vedānta são dez as *Upaniṣads* mais estudadas: 1) *Iśa Upaniṣad* (*Yajur Veda*); 2) *Kena Upaniṣad* (*Sāma Veda*), 3) *Kaṭha Upaniṣad* (*Yajur Veda*), 4) *Praśna Upaniṣad* (*Atharva Veda*), 5) *Muṇḍaka Upaniṣad* (*Atharva Veda*), *6) Māṇḍūkya Upaniṣad* (*Atharva Veda*), *7) Taittirīya Upaniṣad* (*Yajur Veda*), 8) *Aytareya Upaniṣad* (*Ṛg Veda*), 9) *Chāndogya Upaniṣad* (*Sāma Veda*), 10) *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (*Yajur Veda*).

Essas dez são as mais importantes. O que as tornam mais importantes são os comentários dessas *Upaniṣads* feitas por Śaṅkaracharya e outros mestres. Estudando essas dez, pode-se estudar sozinho qualquer outra e compreender perfeitamente, pois a essência do ensinamento é o mesmo em qualquer *Upaniṣad*.

Tema das *Upaniṣads*

É nas *Upaniṣads* que está contido o conhecimento específico sobre o que é Brahman. Esse conhecimento é chamado de Brahmavidyā. O tema das *Upaniṣads* é dizer: esse sujeito Ātman, você mesmo, é Brahman, o Todo. Esse você mesmo, que se acha pequeno e insignificante e que constantemente busca a felicidade fora, é em si mesmo pleno e livre de limitação, é a base de toda a criação.

Para revelar esse fato ao buscador, as *Upaniṣads* não falam sobre uma Vida de Yoga com os detalhes que são apresentados nos *Yoga Sūtras,* e na *Bhagavad Gītā.* Está implícito que todos já sabem o que é essa Vida de Yoga. E pela necessidade que os estudantes apresentam aos mestres, essa explicação não se faz necessária. Vejamos, então, brevemente, os ensinamentos, o contexto e como o Yoga aparece em duas importantes *Upaniṣads*.

É nas *Upaniṣads* que está contido o conhecimento específico sobre o que é Brahman. Esse conhecimento é chamado de Brahmavidyā.

O Yoga nas *Upaniṣads*

O Yoga na *Kaṭha Upaniṣad*

A *Upaniṣad* começa, como todas as outras, com um mantra da paz, um *śantipataḥ*. O mantra de paz desta *Upaniṣad* é o que muitos professores de Yoga cantam no início de suas aulas, o *sahanā vavatu*. Em seguida, a *Upaniṣad* traz uma historinha. A essência da história é o diálogo entre um jovem rapaz chamado Nachiketas e o deus da morte Yāma. Em determinado ponto do enredo, três desejos são concedidos a Nachiketas pelo deus da morte, o terceiro que ele escolhe é saber o que acontece após a morte.

Relutante em revelar os segredos do pós-morte ao menino, Yama oferece a ele o que quisesse de bens materiais: saúde, beleza, mulheres, filhos, riqueza. Nachiketas não se rende a tais tentações e retruca que tudo o que lhe foi oferecido é perecível e de nada vai lhe servir depois da morte. O que ele realmente deseja é o conhecimento total, o conhecimento que traz a imortalidade, o conhecimento sobre o absoluto.

Diversas *Upaniṣads* trazem historinhas semelhantes, em diferentes contextos, que tem como intuito ilustrar o campo no qual o conhecimento se frutificará. O objetivo da história contada é mostrar a preparação do estudante. Mostrar a atitude de confiança no mestre e ao mesmo tempo a maturidade do estudante. Esses discípulos qualificados ajudam-nos também no nosso próprio caminho à medida que nos espelhamos neles.

Essas qualidades são enfatizadas em textos posteriores de maneira direta, como vemos na *Bhagavad Gītā* e nos *Yoga Sūtras*. Nas *Upaniṣads* é apresentada através de historinhas. Podemos ver implicitamente na historinha da *Kaṭha Upaniṣad*, que Nachiketas teve *vayrāgya*, desapego, ao não aceitar o que lhe foi oferecido; teve *viveka*, o discernimento entre o eterno e o não eterno; teve *śama* (comando sobre a mente); e *dama* (comando sobre os órgãos dos sentidos) ao manter-se firme no seu propósito, resoluto e com a mente tranquila,

deixou o Deus da morte falar; ele teve noção de qual era o seu papel, *dharma*, enquanto filho, *uparati,* uma vez que foi até o Deus da morte para cumprir as palavras proferidas pelo seu pai; teve *śrada*, confiança no mestre, ao saber que Yama é a melhor pessoa para lhe ensinar isso; *titikṣā*, paciência e firmeza, ele foi resoluto ao esperar durante três dias o Deus da morte; e, finalmente, *mumukṣutvam*, desejo pela libertação, ao manter-se focado no objetivo final.

Depois de contada a historinha que representa o contexto do ensinamento e as qualificações do estudante, começa o ensinamento em si, sempre da boca de um mestre ao ouvido de um discípulo que deseja escutar. Aqui o mestre é Yāma que em determinado ponto da *Upaniṣad* faz uso da conhecida metáfora da carruagem para fazer o menino entender a importância do comando sobre a mente no caminho do autoconhecimento.

> "Imagine o Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada. O corpo é a própria carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas."

Nessa bela metáfora, a carruagem representa o corpo humano, o cocheiro da carruagem é o intelecto (*buddhi*), as rédeas são a nossa mente e os cavalos são os sentidos, as curvas da estrada são as curvas da própria vida e o senhor da carruagem é o Ser, que nada faz. O objetivo da vida é descobrir esse Ser. E nós devemos conduzir a nossa mente, direcionada pelo intelecto, nesse sentido.

A *Upaniṣad,* através dessa bela metáfora, aponta para a importância do Yoga dentro do caminho do autoconhecimento, nos indicando, indireta e não detalhadamente, uma Vida de Yoga. A charrete sozinha não vai para lugar algum, vai depender para onde nós comandamos a carruagem. A carruagem é um instrumento para se chegar em algum lugar. Esse instrumento deve ser conduzido e os meios com os quais nós conduzimos a nossa vida ao autoconhecimento é Yoga.

Vejamos, então, como o Yoga aparece noutra importante *Upaniṣad*.

O Yoga na *Kena Upaniṣad*

Essa é uma pequena, mas importantíssima *Upaniṣad*. Ela pertence ao *Sāma Veda*. Chama-se *Kena* porque a primeira palavra do texto é "*kena*" ("através de quem", "por quem").

A *Upaniṣad* é um diálogo entre um discípulo e o mestre. Começa também com um mantra de paz. Diferente da *Upaniṣad* anterior, na qual a história inicial se prolonga, aqui o enredo já se inicia com o ensinamento. O discípulo faz uma pergunta ao mestre. A pergunta já nos revela que o discípulo refletiu sobre o tema e que já estudou com profundidade o assunto. O assunto é o mesmo, o Ser absoluto, a real natureza do indivíduo, livre de limitação. Em resumo, a pergunta do discípulo é:

> "Comandada pelo desejo de quem a mente vai [para diversos objetos]? Por quem é comandado o funcionamento do *prāṇa*, que é o primeiro? Pelo desejo de quem [as pessoas] falam estas palavras? Qual o poder que impele os olhos e os ouvidos [a objetos]?"[1].

Essa não é uma pergunta qualquer. Assim sendo, não terá uma resposta trivial. A partir da pergunta, o ensinamento começa e é desdobrado no decorrer do texto. Adiante, a resposta é dada. O discípulo, qualificado, atento à resposta e desejoso por conhecimento, compreende. O mestre pergunta se ele compreendeu, ele responde que sim. O mestre então questiona a sua compreensão. Então o aluno pensa um pouco mais e responde de tal maneira que o mestre realmente reconhece que o assunto foi compreendido.

Acaba o ensinamento, e todos ficam em silêncio. Então um aluno levanta a mão e pergunta: "Ó senhor, ensine *Upaniṣad*". O mestre responde: "A *Upaniṣad* já foi ensinada. O que nós ensinamos foi *Upaniṣad*, que tem como tema Brahman".

Na pergunta, o mestre reconheceu que na verdade ele não estava pedindo para ensinar *Upaniṣad*, ele estava pedindo uma ajuda para entender *Upaniṣad*. Nesse contexto, essa ajuda para compreender

Upaniṣad é Yoga. Então o mestre responde ao aluno que para o conhecimento da *Upaniṣad*, para poder adquirir esse ensinamento é preciso uma *upāya*, um apoio. São vários os apoios, dependendo do discípulo, mas aqui, no contexto da *Upaniṣad*, o sugerido é:

Tapas - disciplina do corpo, dos órgãos, da mente. Capacidade de ter um comando sobre a própria mente, para ajudar a desenvolver *dama* e não se deixar ser levado pelas fantasias da mente.

Dama - a capacidade de ter um comando sobre os órgãos de ação, de ter uma calma suficiente para não agir por impulso.

Karma - cumprir com os deveres, fazer o que deve ser feito, da melhor maneira, de acordo com os valores.

A *Upaniṣad* nos sugere que essas três coisas são fundamentais ao estudo dos *Vedas* e do Yoga. O próprio estudo traz uma disciplina da mente. Ao mesmo tempo, outras *Upaniṣads* indicam que o coração da disciplina deve ser a Verdade. O exercício da verdade, da sinceridade, no falar, em todas as áreas da vida.

Em síntese, podemos dizer que o que vai nos ajudar e o que vai nos dar o apoio na Vida de Yoga são os valores, que é o corpo do autoconhecimento. Os pés, a base, são os estudos dos *Vedas*. O coração é a verdade. Com esse compromisso, o conhecimento vai desabrochar em nós.

A pessoa que compreende o conhecimento da *Upaniṣad* e elimina *papam* da sua vida (obstáculos), descobre e permanece na plenitude, que é Si mesmo. E tudo aquilo que serve de apoio para a compreensão desse conhecimento de acordo com as *Upaniṣads*, repetimos, é Yoga.

O Yoga na *Bhagavad Gītā*

A *Gītā* faz parte do grande épico *Mahābhārata*. O *Mahābharata* é uma longa epopéia e dentro dela está contido o dialogo entre Kṛṣṇa e Arjuna. A *Bhagavad Gītā,* dentro da tradição védica, é

vista como um *Yoga Śastra* e *Brahma Vidyā*, fala sobre a preparação da mente e ao mesmo tempo fala sobre o Ser eterno, sobre a real natureza do indivíduo. Na *Bhagavad Gītā* o estudo de Vedānta vem junto com a prática de Yoga. Os dois pertencem à tradição dos *Vedas* e são, podemos dizer, inseparáveis.

A *Bhagavad Gītā* é o principal texto de Vedānta, pois é o mais completo. Na *Gītā* todos os assuntos são abordados. Como dissemos, os textos fundamentais de Vedānta são as *Upaniṣads*, porém é na *Gītā* que encontramos todos os assuntos abordados no ensinamento de Vedānta, incluindo o assunto principal das *Upaniṣads*, o conhecimento de Brahman.

A *Gītā* tem 18 capítulos e 700 versos. Ela pode ser dividida em três partes de seis capítulos. Os seis primeiros falam essencialmente sobre o indivíduo, os seis seguintes sobre o Todo e os seis últimos sobre a relação entre o indivíduo e o Todo.

O primeiro capítulo é chamado de "a tristeza de Arjuna". A primeira coisa que se estabelece é o estado de espírito de Arjuna, para ele fazer a mudança que é necessária no caminho do autoconhecimento, o desejo de pedir por conhecimento. Para isso, o primeiro capítulo apresenta-nos a tristeza e o sofrimento de Arjuna frente a uma situação muito delicada que não era o que ele desejava de maneira alguma, ter que guerrear contra seus próprios parentes. Naquele momento, Arjuna se deu conta de que a guerra era um fato, porque antes ele tinha apenas a idéia sobre a guerra. Toda a história do que antecede a guerra é contada no *Mahābhārata*. E é aqui, no início da *Gītā* que o grande guerreiro subitamente pára e percebe tudo o que está à sua frente e o que é preciso fazer, mas falta-lhe coragem.

Então ele tenta convencer Kṛṣṇa de que a melhor coisa a fazer é desistir da

guerra. Nós também fazemos isso quando estamos em uma situação que envolve uma difícil decisão. Tentamos convencer a outra pessoa de que o que achamos ser melhor fazer é o mais adequado, porque apoiado na opinião daquela pessoa dizemos: "fulano também pensa assim, ele me apoiou completamente e eu me sinto mais seguro para fazer a ação".

Note que a *Gītā* começa a partir de um conflito humano. Um conflito sobre o que é adequado fazer, sobre a ação. E ao mesmo tempo um conflito entre perdas. De qualquer maneira que Arjuna aja, a perda será muito grande. Às vezes, na vida, estamos anestesiados e não nos perguntamos qual é o sentido e o objetivo final da vida. Seguimos apenas em busca de segurança e conforto. Porém, quando expostos a alguma situação limítrofe, na qual sofremos ou estamos prestes a sofrer uma grande perda, começamos a nos perguntar sobre essas questões. E é assim que começa a *Gītā,* muito diferente das *Upaniṣads*, que começam já com questionamentos profundos e nada há de sofrimento ou de conflito em relação a si mesmo, à ação ou à auto-imagem.

É como se a *Gītā* falasse mais intimamente para nós hoje, para os conflitos que vivemos no nosso dia-a-dia. E com isso nos propõe um processo, um caminho de preparação para a assimilação desse conhecimento, uma Vida de Yoga muita clara é apresentada na *Gītā* por Kṛṣṇa em compaixão ao sofrimento que Arjuna está passando. Para quem sofre, primeiro, é importante aliviar o sofrimento, acalmar a mente, para depois estar apto a compreender o ensinamento.

Apesar de ser uma pessoa altamente qualificada, um grande guerreiro que em suas histórias sempre mostrou determinação e foco mental, Arjuna tenta de tudo no capítulo I para convencer Kṛṣṇa de que aquela guerra não seria boa, que iria destruir as famílias, que o *dharma* iria declinar, que iria matar os parentes em nome de riqueza e reinados. A confusão foi tamanha que ele esqueceu a verdadeira razão da guerra, as emoções tomaram conta do seu ser. Arjuna viu que quaisquer das decisões que tomasse envolveriam perdas, e ele ficou na dúvida do que seria menos sofrido fazer naquele momento.

Ele diz então que o melhor seria deixar os adversários

ganharem, tentando aparentar uma atitude de humildade e nobreza. E Kṛṣṇa responde, "não pense que essa atitude é uma atitude nobre, você está fugindo da sua obrigação". Não ache que todos vão pensar que você é uma pessoa nobre e cheia de compaixão que deixou eles vencerem e ficar com tudo. Todos vão pensar que você ficou com medo e abandonou o campo de batalha e o *dharma*.

E o primeiro capítulo fecha com a fala:

> "Arjuna, cuja mente está tomada de tristeza, falando desta forma e abandonando o arco e as flechas, sentou-se na carruagem, no campo de batalha".

Assim, ao longo da *Gītā,* Kṛṣṇa ajuda Arjuna a acalmar a sua mente, a olhar para si mesmo e a reconstruir a imagem que ele tem de si mesmo. E no processo, Kṛṣṇa fala sobre o valor que os valores têm na Vida de Yoga, como condição *sine qua non* para se ter uma mente tranquila; fala sobre Karma Yoga; sobre o controle sobre os órgãos dos sentidos, *dama*, e o controle sobre a mente, *śama*; fala sobre a importância de *viveka*, o discernimento e *vairāgya*, desapego, como ferramentas essenciais no caminho do autoconhecimento, na descoberta de Si mesmo.

Ou seja, essencialmente o que é ensinado na *Gītā* é o que está contido nas *Upaniṣads*, porém, no contexto da *Gītā,* pela necessidade do discípulo, fez-se importante falar com mais cuidado sobre o Yoga e toda uma Vida de Yoga, todo esse apoio diário para se compreender a frase essencial, "Eu sou o Todo", eu sou a plenitude que busco fora de mim.

O Yoga nos *Yoga Sūtras*

Ao estudar os *Yoga Sūtras* logo vemos o estilo sistemático do autor, que se esclarece ao sabermos quais foram os outros dois textos atribuídos a ele. É atribuído também a Patāñjali, o autor do *Yoga Sūtra*, dois outros textos, um sobre medicina, outro sobre gramática.

Os *Yoga Sūtras* tem um formato diferente dos citados

anteriormente e está escrito em forma de *sūtra*, frases curtas e condensadas que se encadeiam umas nas outras. E nesse formato, diferente dos textos acima citados, não cabem historinhas para ilustrar situações, vai-se direto ao assunto sobre o qual o texto se propõe a abordar. E aqui o tema é o Yoga.

Patanjãli, no *Yoga Sūtra*, não fala muito sobre a natureza do sujeito, como se fala nos textos citados anteriormente. O foco é no método para alcançar isso.

Para que compreendamos o significado dos *sūtras* em toda a sua amplitude, é necessário interpretarmos um *sūtra* em relação ao outro e remetermos ao contexto no qual o texto está inserido. O contexto é a cultura védica, ou seja, a cultura dos *Vedas*. Patanjali, em seu texto, não fala nada novo em relação ao autoconhecimento ou ao Yoga. Pelo contrário, ele retoma o tema contido nas *Upaniṣads*, que é o conhecimento sobre a nossa real natureza, livre de qualquer limitação.

O que ele faz nesse preciso e cuidadoso texto é explicar com mais cuidado e compaixão os caminhos da mente humana. Logo no segundo *sūtra* o autor define o que é Yoga. E nessa definição entendemos Yoga como o meio de preparação para o autoconhecimento e ao mesmo tempo o estado que se alcança com a compreensão do conhecimento sobre Si mesmo. Na sua definição *yogaśchittavṛttinirodhaḥ,* "Yoga é a desidentificação com os movimentos da mente", vemos o Yoga como o estado final. No decorrer do texto ele vai apresentar o caminho do Yoga, o que nos tira do estado, os obstáculos a se ter uma mente tranquila para a compreensão final, e, posteriormente, uma miríade de dicas para a permanência no estado de paz.

Patanjãli, no *Yoga Sūtra*, não fala muito sobre a natureza do sujeito, como se fala nos textos citados anteriormente. O foco é no método para alcançar isso. Ele mostra aquilo que pode nos ajudar a permanecer nesse estado. Ele não fala com tantos detalhes sobre qual é a verdadeira natureza do Sujeito, isto já está bem claro nas *Upaniṣads* e na *Gītā. Patanjãli* foca na preparação e na disciplina, para que, assim, possamos entender o que as *Upaniṣads* querem dizer e possamos chegar

a essa compreensão. Para isso ele propõe, entre outras coisas, o famoso caminho de oito partes:

1) *Yamas,* em relação à ética, é o que não devemos fazer para que possamos nos manter em paz em relação a nós mesmos e aos outros.

2) Niyamas é o que devemos fazer para mantermos acesa a chama da busca pelo autoconhecimento.

3) Āsanas é a busca por estar confortável dentro do corpo, a partir do reconhecimento de que o corpo busca a sua estabilidade no mundo, e eu busco a minha estabilidade momentaneamente dentro desse corpo. É ver o corpo como ferramenta e objeto de aprendizado e não como o sujeito, como Eu.

4) *Prāṇāyāma* é o controle e expansão do *prāṇa* como forma de ter um comando sobre a mente.

5) Pratyāhāra é o controle do alimento, é o comando sobre os órgãos dos sentidos e a consciência do que eu dou de alimento à mente. A partir desse comando posso ter um melhor comando sobre a minha própria mente, *śama*.

6) *Dhāraṇa, 7) dhyāna, 8) samādhi,* são as práticas internas que conduzem à libertação. É a condução voluntária da mente a um determinado assunto e a capacidade de permanecer nele por determinado período. E o assunto proposto para essa permanência é o conhecimento sobre o Sujeito, sobre o Eu livre de limitação. Esse conhecimento conduz o indivíduo à não identificação em relação à própria mente e conduz ao estado de contemplação. A mente contemplativa, diz Patanjali, é Yoga, assim como o apoio para se chegar a essa mente contemplativa é Yoga. Yoga é aqui, portanto, o meio e o fim.

O reconhecimento da unidade do Yoga e o reconhecimento da unidade da busca humana

O objetivo de toda a tradição védica é revelar ao indivíduo que ele já é aquilo que busca, plenitude, liberdade. Se já sou o que estou buscando, a minha ansiedade e o meu sofrimento se tornam uma ignorância. É como se eu desejasse ardentemente ir para a minha casa já estando dentro de casa. Nada preciso fazer para ir para a minha casa, se já estou em casa. O que preciso é reconhecer que estou em casa. Nesse sentido os *Vedas* revelam-nos esse fato desconhecido por nós, servindo-nos de espelho. Quando olhamos para um espelho, o objetivo é olhar para nós mesmos, não para o espelho. Nós olhamos para nós mesmos no espelho porque os olhos não têm a capacidade de revelar o nosso próprio rosto. Da mesma maneira, quando olhamos para as *Upaniṣads*, não estamos em busca das *Upaniṣads* em si, estamos em busca de nós mesmos. Quando olhamos para as *Upaniṣads* nos vemos, porque sozinhos não conseguimos nos enxergar. As *Upaniṣads* nos refletem e ali nos reconhecemos. O objetivo final das *Upaniṣads,* como textos de Yoga e de Vedānta, é revelar o Sujeito a esse indivíduo que se acha limitado. E o objetivo de todos os textos relacionados a esse assunto é o mesmo. Só que a ênfase dada ao caminho, à Vida de Yoga como apoio a esse reconhecimento varia de época para época de acordo com as necessidades dos buscadores.

Esse conhecimento contido nas *Upaniṣads,* que vem de tempos remotos, permanece vivo até os dias atuais. Ele chega até nós através de diferentes textos posteriores às *Upaniṣads* e alguns muito recentes, mas que as têm como referência. Para não nos perdermos dentro de conceitos e classificações no tempo e no espaço, é importante darmos o crédito ao conhecimento das *Upaniṣads*, seja através do estudo das próprias *Upaniṣads* ou de outros textos mais recentes à luz das *Upaniṣads*. Para reconhecermos a unidade do Yoga é importante, em algum momento, olharmos esses textos não apenas com os olhos de análise do texto - como se somente analisássemos o espelho esquecendo que o espelho nos reflete, e por nos preocuparmos em ficar analisando o

espelho, esquecemos de nos ver ali refletidos - mas com a abertura para realmente vermos se há sentido, não para nós, mas em nós, no que ali é dito. Ao nos reconhecermos nesses textos, certamente reconhecemos a unidade da tradição védica e do Yoga como um meio de conhecimento que tem como objetivo responder com clareza as perguntas humanas fundamentais sobre a busca da felicidade, sobre o indivíduo, sobre o Todo e sobre a unidade entre o indivíduo e o Todo.

Tales Nunes é aluno da prof. Gloria Arieira, hoje vive e estuda em Florianópolis | www.vidadeyoga.com.br

Revisão
Zulmira da Silva

Notas

1 Tradução de Gloria Arieira da Kena Upaniṣad, publicada na edição 06 dos Cadernos de Yoga.

equilíbrio

Hatha Yoga - Yoga Gestante - Yoga Baby

Pilates - Terapia Crânio Sacral - Psicologia

www.espacoequilibrio.net

Tel 48 3334 3201 | 48 9633 9930 | equilibrio@espacoequilibrio.net
Serv Knussen, 80 Porto da Lagoa - Florianópolis SC

Acomodação ativa

por Rodrigo Gomes Ferreira

É comum em textos de Vedānta o comentário sobre a habilidade de acomodação enquanto uma qualificação subjetiva para a realização do indivíduo integrado e maduro. Aos ouvidos de pessoas urbanas, inseridas na cultura individualista e voltada ao trabalho, esta recomendação pode não soar como um bom valor a se cultivar, pois parece sugerir uma postura negativamente passiva, letárgica e contra a maneira do progresso civilizatório que estamos inseridos. Esta crítica não é totalmente impertinente. Há de fato uma possível direção no valor da acomodação que pode encontrar ressonância numa postura de desistência perante as demandas de nossa vida, gerando uma acomodação por letargia, convardia ou medo. No entanto, apesar da crítica pertinente, há uma dimensão do valor pela acomodação, que busco discutir neste pequeno ensaio, onde a ressonância se dá numa postura ativa perante à vida. Por isso minha sugestão do título "acomodação ativa", visando instigar esta leitura talvez pouco comum aos nossos ouvidos, apesar de ser justamente a proposta do pensamento indiano, notadamente o Advaita Vedānta.

O que há para se acomodar

Percebemos o mundo através de uma vivência subjetiva dos acontecimentos e objetos - aliás, podemos chamar tudo o que é experenciado como sendo um objeto, mesmo que não seja concreto ou denso. Não há como afirmarmos, de maneira absoluta, que nos relacionamos diretamente com os objetos do mundo que percebemos, mas sim com uma leitura subjetiva dos objetos. Caso o mundo que experenciamos fosse algo absoluto, todas as pessoas teriam as mesmas reações e cognições frente aos mesmos objetos. No entanto, tampouco é possível afirmar o oposto, de que não há um mundo comum à todos, ou uma certa realidade compartilhada sobre a qual todos tiram suas vivências subjetivas. Afinal, também percebemos que, apesar das diferenças de percepções, vivemos num mesmo universo, pois há um campo onde interagimos. Podemos chamar a vivência pessoal, que é individual,

como a "experiência subjetiva". Enquanto a que parece ser a base para todos subjetivarem como a "experiência objetiva".

A ciência, de modo geral as positivistas, focam-se na descrição da realidade objetiva, que em muitos casos se supõe estar desvinculada das subjetividades daquele que as observa. O campo de investigação que quero evocar neste texto é o outro, o subjetivo, apesar de também haver a necessidade de se discutir sua relação com o campo objetivo.

A experiência dos problemas está numa categoria subjetiva, o mundo como o percebemos, e não no mundo objetivo. O mundo objetivo é um campo cujas leis podemos apenas pesquisar, compreender e agir de acordo. Poderia-se questionar uma dificuldade em se acomodar ao mundo objetivo. Por exemplo, eu poderia ter um problema com a lei da gravidade e não conseguir aceitá-la. No entanto, esta incapacidade já é de natureza subjetiva. Nossa dificuldade não está fora, por mais que possamos identificar objetos com os quais estas dificuldades parecem ter uma relação direta. O problema não pode estar, por exemplo, na gravidade, senão todas as pessoas teriam esta mesma experiência.

Neste sentido, o mundo ao qual devemos nos acomodar é o mundo que percebemos, ou melhor dizendo, o conjunto de conteúdos subjetivos que surgem em função da vivência do mundo objetivo.

O acomodar o mundo

Acomodar, no sentido que dá Vedānta, passa por compreender que há uma experiência do mundo que é individual e que esta experiência não é o que define os objetos nos quais nossa experiência se apóia. Ou seja, o mundo que experenciamos é fruto de uma interpretação individual. Diferentes coisas e fenômenos são experenciados por nós e nos evocam diferentes conteúdos subjetivos, por vezes bons, e outras vezes ruins. Assim é possível perceber que o mundo objetivo não é o que deve mudar, pois não é um problema em si. Podemos aceitar o mundo como é, pois percebemos que a dificuldade é um fato subjetivo.

É neste ponto, na percepção de que o mundo não poderá me dar a felicidade somente se ele mudar ao meu gosto, que mora uma possibilidade de aceitação que podemos considerar negativa ou prejudicial. O discurso da possibilidade de felicidade ser um ganho subjetivo pode se voltar contra a necessidade de amadurecimento frente às demandas genuínas em responsabilidades sociais, por exemplo. Esta é uma questão delicada e sutil. É como Arjuna, na *Bhagavad Gītā*, que usa palavras sábias para justificar seu medo momentâneo ao início da batalha. Mesmo que o mundo objetivo não seja o campo para se conseguir uma felicidade, ele existe e nossa interação com ele pode facilitar ou complicar a caminhada por uma maturidade que é subjetiva. Nossas experiências interiores, subjetivas, estão vinculadas com nossas vivências objetivas.

De outro modo, apesar de ser uma capacidade de passividade frente as possibilidades da vida, a acomodação pode ser vista como uma postura de ação, um movimento de "abraçar" e se apropriar da vida como ela se apresenta. Trata-se da coragem de se permitir atravessar os vividos, sabendo que a experiência não é uma realidade que me diminui ou me fragmenta, pois não possui uma realidade em si. É perceber que o mundo que me toca é uma experiência construída dentro de mim, onde não há limites de espaço, tempo ou forma.

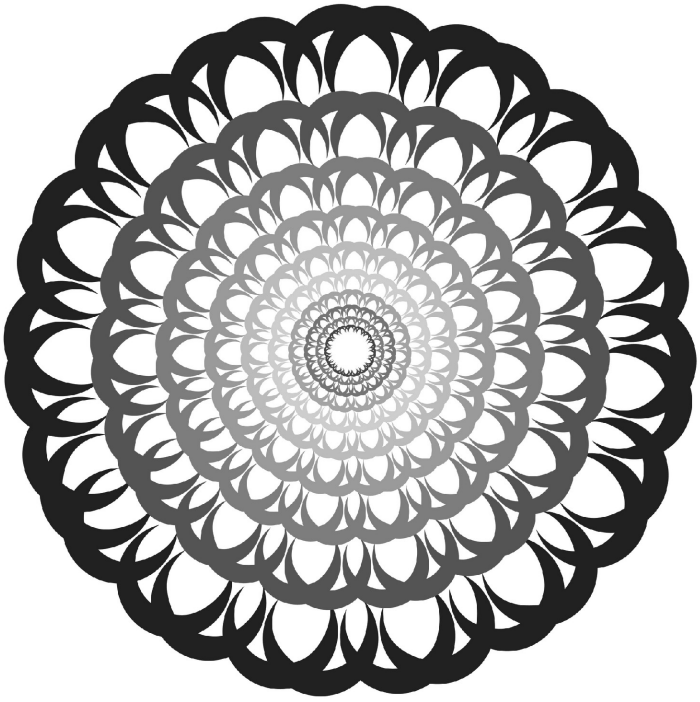
Quando consigo compreender a natureza objetiva e subjetiva da vida, posso perceber sua relatividade. E, podemos dizer, sua não-realidade. Por exemplo, eu me sinto limitado por não ter uma casa, e sinto agústia por isso. No entanto, se posso ter uma experiência de profunda tranquilidade, mesmo com a manutenção deste fato, como quando me destraio com a boa compania de amigos, posso experenciar que o fato não me limita, não impede que eu sinta paz. Quando eu consigo realizar este aprendizado, no sentido de tê-lo incorporado e não apenas como um ensinamento intelectual, posso fazer frente aos momentos de angústia com o olhar relativisador sobre este conteúdo subjetivo. Não há uma perseguição do mundo contra mim quando acontecem fatos que sinto como desagradáveis. Há fatos e certos

conteúdos subjetivos que me entristecem em função da minha história. Eu posso acomodar todas estas vivências se eu puder perceber que sou a consciência que contém todas as experiências.

Agir acomodadamente

Uma pessoa que consegue abrir espaço para suas reações subjetivas frente às experiências, permite-se olhar mais para o que há de objetivo neste acontecimento. A ação, principalmente quando envolve outras pessoas, poderá ser mais eficiente quando se puder ver mais claramente os fatos, enquanto uma dimensão mais objetiva, e as reações que foram evocadas, enquanto a dimensão mais subjetiva. Posso me dirigir à outras pessoas atento à leitura de mundo do outro, pois sei que a minha leitura é só uma possibilidade. Neste movimento é que de fato posso incluir o outro e não apenas agir conforme os meus conteúdos subjetivos. A reação emocional como base para o movimento não é uma ação, digamos, voluntária. Aqui poderia-se levantar a questão de haver qualquer possibilidade de se agir, de qualquer modo, voluntariamente. Para esta questão podemos nos dirigir à percepção de que há um *continum* de reflexão sobre a ação, e podemos dizer que a reação possui nenhuma ou muito pouca reflexão, representando nossos atos mais mecânicos. A reflexão aqui não é um processo de cognição intelectual, conceitual, mas a experiência que comumente pode-se chamar de um "agir consciente". Há ações em que percebemos uma capacidade reflexiva mais presente, que agimos com a percepção da interação objetiva e subjetiva que compõe o momento. Neste sentido é que se pode afirmar uma acamodação ativa, uma capacidade de agir com referência à consciência que é livre da ação e do agente da ação.

Rodrigo G. Ferreira é professor de Advaita Vedānta, história do Yoga, meditação e sânscrito | www.vedanta.pro.br



Você é o Todo

Nós já vimos que não há possibilidade de alguém se tornar feliz através da realização de desejos. Nós também vimos que apesar dos desejos, vontades e esforços, a pessoa vê a si mesmo pleno e completo em momentos de felicidade; devemos ver as implicações desse momento, geralmente as encobrimos. Esse é o nosso problema. Há pessoas que dizem que aprendemos com a experiência, desejaria que assim fosse; nós dificilmente aprendemos. A menos que nossa atenção esteja voltada às implicações, sempre assumiremos a posição de "ninja". Um "ninja" é um lutador mitológico ou talvez ele tenha sido outrora um lutador. Ele tem centenas de armas, espadas, um monte de *chakras*, de discos que ele sabe como arremessar e se isso é cansativo então ele tem um monte de pregos que ele pode

usar. Ele tem bombas de fumaça, cordas e assim por diante. Ele pode saltar totalmente, pode até lutar Karatê. Um lutador ninja é aquele que não desiste. Se você acha que ele está morto, assim que você andar para longe, ele levanta. Ele é uma pessoa que nunca morre.

Todo ser humano tem esta postura em oposição ao mundo. Se você sabe um pouco de Astrologia, então você toma essa postura de oposição em relação às estrelas e planetas. Você acha que todos eles conspiram contra você. O receio, o senso de estar sendo perseguido por cada força, cada pessoa e cada inseto o faz assumir a postura de um lutador.

Um momento de felicidade significa "Você é o Todo"

A implicação de um momento de felicidade é esta: O mundo todo no qual você está vivo, que é cheio de armadilhas e situações ameaçadoras, parece ser perfeito. No momento em que você tem uma queixa contra o mundo, não pode mais ser feliz. Sua felicidade está editada e resumida a extensão da queixa, ao rigor da queixa. É como a risada de um homem ou de uma mulher, que não aceita o alinhamento ou a cor ou o número ou o tamanho dos seus dentes. Tal pessoa não pode rir com a boca totalmente aberta, e sim um sorriso com os lábios firmemente fechados, é um complexo. Se você não gosta dos seus dentes faça alguma coisa para resolver. Você pode ter dentes falsos, hoje em dia você pode sempre ter um coisa sem a coisa estar lá, pode ter café sem café ou leite sem leite; pode andar sem andar, remar sem remar, pedalar sem pedalar, sem ir a nenhum lugar. Você pode ter cabelo sem cabelo, pode ter cabelo de qualquer cor sem aquela cor; pode ter dentes sem dentes, exatamente como você quiser!

Senhor Kṛṣṇa na *Bhagavad Gītā* nos dá um conselho maravilhoso. Ele diz: *sparśān kṛitvā bahir bāhyān,* "Mantenha todos os objetos externos, externos." Que conselho!

Quando você ri com os lábios cerrados existe um sorriso

lá dentro, mas seu complexo não quer mostrar seus dentes e inibe o sorriso. Quando você desatar a rir de uma piada ou o que quer que seja, naquele momento você acha o mundo totalmente aceitável: seus dentes são aceitáveis, sua altura é aceitável e o mais importante, seu peso é aceitável. Tudo sobre o que você se queixa é agora aceitável para você, o que significa que você vê a si mesmo totalmente aceitável e alguém que não pode ser melhorado. Isso revela a totalidade em você que não está em oposição ao mundo. Você não foge do mundo. Se você está com medo do mundo você tem um problema perene, uma vez que o mundo existe e vai com você onde for.

Uma vez um Swami veio a Rishkesh desde Kanyākumārī, querendo um lugar calmo para a meditação. Eu sugeri uma cabana perto do lugar onde eu estava ficando, mas ele escolheu um lugar além de Rishikesh chamado Brahmapuri, era um lugar simpático à margem do rio Gaṅgā com facilidade para *bhikṣā*, comida em um templo ali perto. Nada mais havia em volta a não ser árvores. Ele tinha uma vida muito calma. Depois de um mês ele veio a mim e disse que queria ir para Uttarkasi, foi quando perguntei a ele:

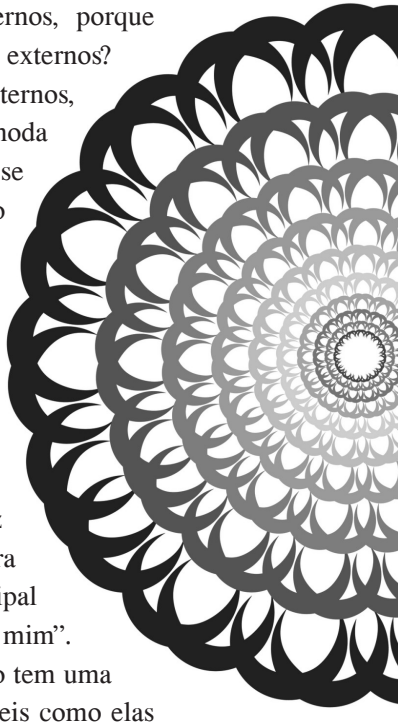
"Porque você quer mudar de Brahmapuri?"
"Swamiji, este lugar é barulhento."
"Como? Ninguém está lá."
"Swamiji, há muitos pássaros. Todos a minha volta. De manhã não posso meditar porque eles fazem barulho."

Não encorajei ele a ir para Uttarkasi, pois o lugar seria muito frio em novembro. Apesar disso, ele foi e depois disso ele nunca voltou para Rishikesh. Investiguei e fiquei sabendo que em quinze dias ele voltou para Kanyākumārī - pelo menos ele foi iluminado. A iluminação é que não importa o lugar onde você esteja, o mundo está com você. O problema não é o mundo, o problema é você.

Senhor Kṛṣṇa na *Bhagavad Gītā* nos dá um conselho maravilhoso. Ele diz: *sparśān kṛitvā bahir bāhyān,* "Mantenha todos os objetos externos, externos." Que conselho! Os objetos externos, que incluem todas as coisas que perturba você, todo ser que incomoda você, começando do mosquito para frente, são objetos externos. Portanto,

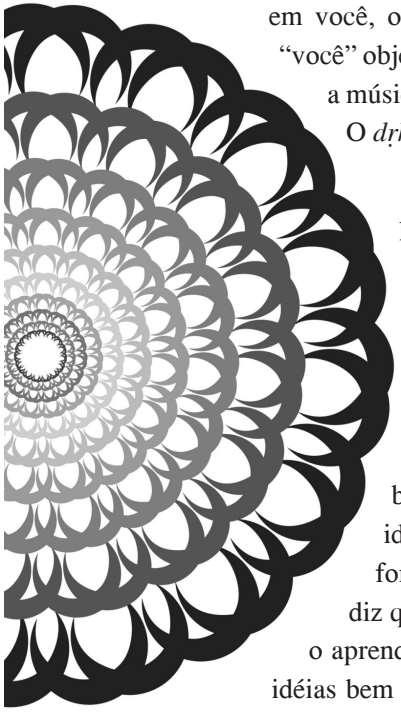
porque você deveria manter eles externos? É como dizer "mantenha o carro fora" quando ele já está fora. Pode-se reclamar somente de alguma coisa que é possível. Suponha que haja um mandamento, "Não beber fogo ou ferro derretido". Tal mandamento não é valido por que ninguém bebe fogo ou ferro derretido quando há sede. Se, entretanto, "não beba álcool" for um mandamento, pode ser seguindo porque é possível beber álcool. Você pode proibir alguém de fazer alguma coisa somente quando houver tal possibilidade.

Portanto, quando todos os objetos são externos, porque deveria o Senhor Kṛṣṇa pedir para nós os mantermos externos? Isto acontece porque alguns deles não são meramente externos, mas também internos. Qualquer pessoa que incomoda você não está somente fora, mas dentro também. Até se a pessoa estiver fora da sua vista ele ainda está dentro porque nós carregamos muita bagagem dentro de nós. Para descarregar pessoas e permitir a eles serem o que elas são, definitivamente é necessário certo entendimento, certo *know-how*. A maioria das pessoas são aquelas que feriram você uma hora ou outra, de uma forma ou outra. Eles se tornam os objetos de sua frustração. Em outras palavras, você tem uma demanda para elas, uma agenda. Sua agenda para os outros talvez seja muito nobre, muito razoável e própria, mas, a outra pessoa também tem uma agenda para você. O item principal na lista dele é: "por favor, abandone a sua agenda por mim". Este é seu primeiro agendamento. Portanto, todo mundo tem uma agenda para o outro porque as pessoas não são aceitáveis como elas são. Consequentemente, você não se relaciona com as pessoas como elas são. Eles são sempre "pessoas para o futuro" no seu pensamento; isso é: ele deveria ser isto ou ela deveria ser aquilo para ser aceitável. Apesar de tudo isto, eu quero que você entenda essa implicação, de um momento de felicidade ser aquele que as pessoas dentro da sua mente são mantidas fora. Você percebe que todas as suas frustrações são resolvidas. Isto é chamado totalidade, plenitude.



A Totalidade inclui ambos, o Sujeito e o objeto

A totalidade não está em oposição ao mundo; inclui o mundo. Todo o mundo do qual você se queixa é o mundo que não se posiciona como uma ameaça para você. Você é o Sujeito, o que experimenta, e o objeto que é experimentado. Quando você é o experimentador da sua melodia favorita na música, e você é feliz ouvindo ela, o objeto, a musica que você experimenta é capaz de ser absorvida completamente devorando todas as suas queixas. De fato, ele engole a memória básica em você, o "você" incompleto, necessitado. O que permanece é o "você" objetivo, o completo, o apreciativo. O sujeito, você, e o objeto, a música, se tornam um. Isto é o que nós chamamos de totalidade. O *dṛk*, sujeito e o *dṛśya*, o objeto, formam um todo.



Esta totalidade nunca é perdida. É uma realidade. Não pode ser completamente relegada a último plano somente porque você pensa de uma forma particular. O próprio pensamento é suprimido, seu desejo é suprimido, sua noção sobre si mesmo é suprimida. No sono você os suprime, em um momento de felicidade você também os suprime. Esta é uma grande benção que nós temos. As pessoas procuram pelas bênçãos do Senhor. A melhor benção, eu digo, é que você pode suprimir todas as suas idéias, todas suas noções do que vem a ser o tempo; de outra forma não é possível para ninguém estar vivo. O Senhor Kṛṣṇa diz que esquecer, abandonar todas as suas idéias é a chave para o aprendizado. Assim é como nós aprendemos. Você talvez tenha idéias bem tecidas, talvez tenha investido emocionalmente muito em certas conclusões sobre pessoas e suas opiniões, sobre gurus etc. Mais tarde você não quer renunciar a estas ideias, incluindo aquelas ideias as quais podemos renunciar no despertar do entendimento. Para que o entendimento, compreensão tome lugar nós deveríamos ser capazes de manter todas nossas ideias suprimidas pelo tempo necessário e estar ciente do que lemos ou ouvimos agora. Essa capacidade é a base para todo aprendizado. O ser humano é dotado dessa capacidade. Essa é a razão devido a qual alguma coisa marcante ou inspiradora tem a

capacidade de devorar a sua memória básica, o 'você' necessitado, completamente e você encontra a totalidade.

A felicidade é a sua natureza

Nosso *Śāstra* diz que a totalidade é exatamente o que você é. Não deveria haver, não precisa haver, nenhuma razão ou o que quer que seja para você ser feliz. Você é feliz sem nenhuma razão, o que significa que você é *unmatta*, incomum. Existem dois tipos de pessoas que são consideradas incomuns: pessoas que estão deprimidas ou hilárias o tempo todo, e pessoas que são sábias. Aqueles que são hilários ficarão de pé no meio da rua e subitamente sorrirão. A razão de seu riso é por ele viver em seu próprio mundo. Uma pessoa sábia tem uma semelhança com a pessoa hilária. De fato, a pessoa sábia vê algo dentro de si mesmo e por isso sorri, mas externamente não há razão. O açúcar cristal é doce porque não pode ser de outra forma, ao passo que há uma razão se a água dentro do pote estiver quente. Então você pode fazer uma pergunta e ter uma resposta.

"Por que a água está quente?"
"Porque o pote está quente."
"Por que o pote está quente?"
"Porque o pote está assentado no prato quente."
"Por que o prato está quente?"
"Porque está assentado no fogo."
"Por que o fogo é quente?"
"Mas não existe fogo frio."

Pode haver uma resposta científica para o aquecimento do fogo, mas não muda o fato do fogo ser quente. Fogo é quente. Igualmente, uma pessoa é feliz sem razão. Não há resposta para a pergunta: "Porque uma pessoa sábia está sempre feliz?"

Ser feliz não é um motivo de queixa para ninguém. Isso é porque quando alguém é feliz você não se compadece dessa pessoa e questiona: "Por que você, de todas as pessoas deveria estar feliz? Você

é um grande benfeitor, e uma boa pessoa, portanto, não deveria estar feliz realmente." Ninguém vem a mim e reclama, "Swamiji, não sei o que está acontecendo comigo estes dias, estou tão feliz". Algumas vezes quando você está muito feliz você se torna apreensivo que alguma coisa desagradável possa acontecer. Caso contrário, ninguém se queixa sobre ser feliz e ninguém aprecia ser infeliz também. Então a pessoa infeliz é sempre consolada e compadecida, porque isso não é natural para ele ou para ela. O que é natural não é matéria para queixa.

Você não vai ao oftalmologista e pergunta a ele: "Doutor, por favor, faça algo para mim."
"O que?"
"Meus olhos veem."

O médico, um homem bondoso e paciente com o seu cliente perguntou:
"Oh, eles vêm dois onde existe um?"
"Não, não, vejo um como um e dois como dois."
"Oh, você não é capaz de ver objetos muito perto?"
"Não, doutor, posso ver, posso ler."
"Oh, você não é capaz de ver coisas ao longe?"
"Não, posso ver e ler coisas muito longe também."
"Oh, você não é capaz de ver à noite?"
"Não, doutor, vejo muito bem à noite."
"Oh, então você não é capaz de ver as cores?"
"Não, posso ver todas as cores, vejo que você está usando uma camisa azul."
"Então qual o seu problema?"
"Eu disse a você doutor no começo. Meu problema é que meus olhos veem.

O médico disse: "Eu compreendo!" Sendo uma pessoa bondosa; ele recomendou àquela pessoa que fosse consultar um especialista no andar acima.

Olhos são supostamente para ver. Ouvidos para ouvir. Você não pode dizer: "Comi de manhã e estou com fome novamente. Eu como e me torno novamente com fome. Portanto, há alguma coisa

errada com meu estomago". Tudo está certo com seu estomago. Se você não está com fome realmente ou sempre com fome, então isso é um problema. Alguém reclama: "Swamiji, tenho muitos desejos". Significa que você é saudável. Seu problema não está em ter muitos desejos. Você não saber como lidar com eles, isso é o problema. É um gerenciamento de riquezas. Não sabemos como gerenciar nossas riquezas.

Então, o que é natural não é matéria para queixas, reclamações. O fato de você não reclamar sobre ser feliz, por si mesmo mostra que é natural para você ser feliz. Se é natural ser feliz, então porque você está infeliz? É muito claro que você tenha um ponto de vista distorcido de si mesmo. A verdade sobre você é totalmente diferente.

O "Eu" é único

Não existe ninguém como você. Não somente não há ninguém como você, como nada há como você. Primeiro, vamos entender as implicações desta afirmação. Em inglês, como em outras línguas, temos pronomes neutros para objetos ou animais "it", "eles" e assim por diante. Um pronome pode se posicionar no lugar de qualquer substantivo incluindo um cachorro. A pessoa pode usar a palavra 'it' para qualquer objeto neutro e para qualquer número de objetos. Pronomes tais como "ele", "ela" e "você" pode se referir a pessoas, e "it" pode se referir a coisas. "Eu" também é um pronome. Entretanto, quantas pessoas existem para quem você pode usar "Eu" no mundo. Você sabe por quê? É porque existe somente um "Eu" e tudo o mais é o que se torna evidente para esse "Eu". Não existe nada similar a este "Eu". É simplesmente impressionante.

Todos os seus complexos nascem da comparação. Você compara a si mesmo com o semelhante e desenvolve um complexo. É impossível comparar a si mesmo com algo completamente diferente de você e então desenvolver um complexo. Suponha que exista um

grande músico clássico no Ocidente. Ele está com inveja de um astro de rock em particular, porque quando este astro se apresenta, seu show atrai milhões. Mas quando o músico clássico se apresenta mal atrai vinte cinco pessoas, geralmente velhos, mas que podem entender sua música. Isto faz o músico clássico ficar irado e invejoso. O mesmo músico clássico não sentará à beira de uma estrada olhando uma pedra e lamentará: "Oh, pedra, você está em paz consigo mesma faça sol ou chuva; você não se importa se alguém senta em você ou cuspa em você; você está tão em casa, enquanto eu, mesmo estando em casa, eu não me sinto em casa, nem estou em casa quando fora de casa. De fato, não estou em casa comigo mesmo. Tenho inveja de você, oh, pedra". De fato ele não tem inveja da pedra, contudo, tem muito ciúmes do astro de rock. Você sabe por quê? Um complexo sempre nasce da comparação, comparação com o semelhante.

Não existe nenhuma outra pessoa significante ou insignificante do ponto de vista do "Eu". O "Eu" é único. Tudo o mais é evidente para o "Eu". Nosso *Śāstra* nos diz muito claramente que existem dois fatos que a pessoa tem que reconhecer. Um é "Eu", Ātman, o que vê, e o outro é "não Eu", *anātman*, o que é visto. Não há um terceiro fator. Alguém pode perguntar: "E quanto ao céu?" tampouco o céu é "Eu" ou é "não Eu". Se o céu é "Eu", então você tem que entender o que esse céu é. Se é não 'Eu', então definitivamente é designado como "não Eu".

E quanto a Deus? Se Deus é "Eu" então ele tem um metro e setenta. Se Deus é outro além de "Eu" ele também pode ser denominado como "não Eu". Deus é "Eu" então? Qual é a implicação? Talvez Deus seja ambos "Eu" e 'não Eu'. Talvez tudo seja Deus. Essa é a possibilidade.

É muito claro que eu sou o Sujeito e tudo mais é objeto. Isto significa que você não pode comparar-se com ninguém. Portanto, quando você diz que a pessoa é cheia de sucesso, é uma afirmação que revela um julgamento. As pessoas são julgadoras. Aqueles que são julgadores, eu digo que são mentais. Nós até fazemos de Deus um julgador. As pessoas dizem que depois da morte existe o dia do julgamento. Deus perguntará quem é você e te mandará para o inferno

se ele não aprovar seu nome. Ele escolherá aqueles que irão para o céu. Deus é transformado em um julgador. Eu pensei que Deus, pelo menos, fosse livre de julgamentos e fosse alguém em quem eu pudesse buscar refúgio, alguém que, em sua sabedoria, pudesse me acomodar. Ele pode olhar minha origem e então dizer: "É devido à sua origem que você é assim; de fato, você é tão bom quanto qualquer pessoa". Pelo menos isso é o que se presume que ele diria. Todo terapeuta é capaz de dizer isso. Nós não precisamos de um Deus julgador.

Não há nada errado no conceito de Deus da pessoa. A pessoa é livre para ter e praticar seu conjunto de crenças. Entretanto, não pode sair convertendo outras pessoas. Isto é uma violência porque é a religião agressiva que acha que existe uma rica colheita a disposição da conversão e, portanto, tem que plantar a cruz na Ásia. Você é uma semente para ser colhido? Uma colheita significa uma venda por atacado colhida pela conversão.

Apesar desta pessoa cometer o pecado de chamar você de pecador, não há um pecador na visão dos nossos *Śastras*. Isso é a Índia e sua cultura. Temos que estar cientes das nossas riquezas, nossa cultura. Apesar destes ataques, a Índia ainda sobrevive. Nós sobrevivemos, apesar dos políticos, apesar de nossas insensíveis atitudes contra nossa tradição, nossa cultura, nossa religião e nossa espiritualidade.

O "Eu" é consciência auto-evidente

Nosso *Śastra* diz que você é diferente de tudo mais. Tudo neste mundo é evidente, claro para você. Você vê uma flor no jardim, é evidente para você. Uma coisa "é" porque vem ao seu conhecimento, através do meio de conhecimento. O sol, a lua e as estrelas são, porque eles são evidentes para você. Buracos negros são, porque eles são evidentes para você. Os buracos negros são, eles são evidentes para você através da inferência. Que ele ou ela "é", é evidente para você. Seu corpo "é". É evidente para você. Seus olhos vêem. É evidente para você. Eles não vêem. É também evidente para você. Você tem este

pensamento particular neste momento, é evidente para você. Você tem, na sua memória, sua experiência de Delhi, é evidente para você. Aquilo que não está na sua memória é também evidente para você. Que você saiba, o conhecimento é evidente para você. O que você não sabe, a ignorância é evidente para você.

Tudo se torna evidente para você; "você" também significa "Eu". Agora eu farei a você uma pergunta: "Você existe ou não?" O que você dirá? Não poderá dizer que vai consultar alguém antes para me dizer. Quando você diz "Eu sou" significa "Eu existo". O "sou" é um verbo de existência, essência. "Eu sou" significa "Eu é".

Para quem o "Eu sou" é evidente? Se tudo é evidente para você então você não está lá? "Sim eu estou". Para quem a existência de si mesmo é evidente? A existência de si é evidente para você mesmo. Em outras palavras, você é auto-evidente. Tudo mais é claro para você e, portanto, você é diferente de tudo mais. Tudo se torna claro para você, não importa o que exista, a que distância exista, sua imensidão ou seu tamanho.

Em Sânscrito existem estas duas palavras, *bhāti*, significando brilhar e *anubhāti*, significando brilho posterior. Temos que conhecer estas duas palavras muito bem. "Anu" é um prefixo do qual seu significado literal é "atrás de", "depois de". Quando você diz que a coisa existe, existe porque acontece de você a conhecer. Os objetos no mundo não têm capacidade de revelar a si mesmos sem o seu conhecimento deles através do meio de conhecimento apropriado.

Você tem olhos que são capazes de ver. Seus olhos não podem perceber nada sem distinguir luz. Ver é sempre em termos de captar a luz. Você vê seu corpo físico, ele não brilha por si mesmo, é iluminado. Portanto, o corpo físico brilha depois, visto que a luz brilha antes. Todo objeto opaco não irradia luz própria e é apanhado pelos nossos olhos, eles refletem a luz.

As fontes de luz como o fogo, o sol, as estrelas, a lâmpada e até um vaga-lume tem brilho próprio, mas eles também brilham atrás, *anubhāti*. Como? A luz em seus olhos ilumina o sol. É a luz da

percepção, da consciência. A luz em seus olhos é a luz da consciência porque você está consciente do sol, da lua, das estrelas e assim por diante. Todos os objetos, incluindo todas as fontes, brilham porque os olhos brilham. Os olhos brilham porque a mente atrás dos olhos brilha. A mente brilha porque o "Eu" está atrás da mente. O "Eu" brilha porque eu sou evidente para mim mesmo, ilumino a mim mesmo. O brilho aqui é a luz. Que tipo de luz? É a luz pela qual você vê as luzes. É a luz pela qual tudo vem à luz. Este é "você". O que ilumina a si próprio "você" é aquele para ser entendido. Quando você reconhecer este fato, então será a realização final. Quando você se enxergar como auto-evidente estará libertando-se de julgamentos.

Texto extraído do livro "Public Talks: Discovering Love ans Successful Living", de Swami Dayananda Saraswati. Chennai, Arsha Vidya Center, 2006.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução
Zulena Augusta

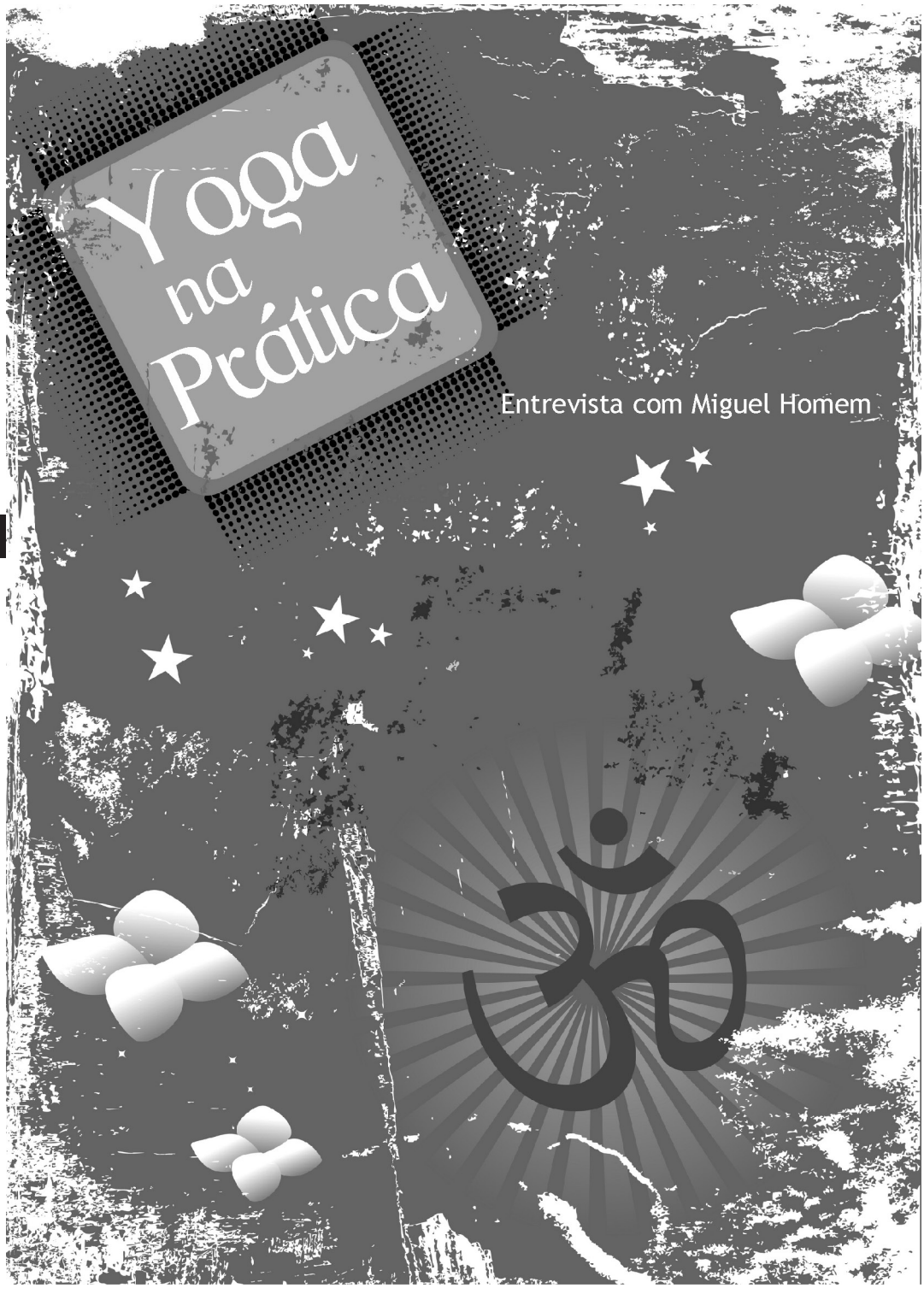
surya livros
सूर्य

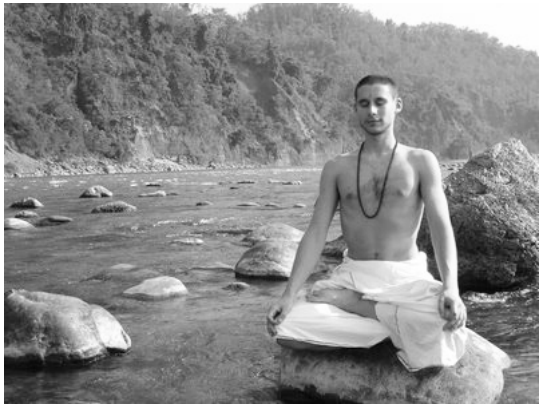
livraria virtual especializada em
Yoga | Āyurveda | Vedānta

www.suryalivros.com.br

Yoga na Prática

Entrevista com Miguel Homem





Miguel Homem é português e vive no Porto, em Portugal. Lá ensina Yoga e Vedānta. Este jovem, simpático e estudioso português faz parte da nova geração de *yogis* da terra de Camões. Ele estudou Tantra Yoga e Meditação com o Dada Dhyanānanda, aprofunda-se no estudo e prática de *āsana* segundo o método Iyengar desde 2004, fez o curso completo de formação para instrutores de Yoga com Pedro Kupfer, no Brasil, e estuda Vedānta no Dayānanda Āśram, em Rishikesh (Índia) com Pūjya Swāmi Dayānanda. Desde 2007 estuda Yoga e Āyurveda com Vamadeva Śāstrī (Dr. David Frawley do American Institute of Vedic Studies). Atualmente é o editor do site *Dharmabindu.com*, site que divulga precioso material de estudo de Vedānta e Yoga.

Nesta entrevista Miguel fala sobre a importância da Tradição védica, sobre o Yoga na sua vida, sobre o Yoga em Portugal e sobre como conciliar a vida de Yoga com os outros afazeres e trabalhos.

O que te levou ao Yoga e como se deu a sua trajetória dentro desse estilo de vida?

O Yoga aparece na minha vida fruto do acaso, embora hoje deva dizer, fruto do *karma*. Eu não era uma pessoa em busca do Yoga ou da espiritualidade. Certamente como tantos outros tinha os meus questionamentos e perguntava-me sobre o sentido da vida que as pessoas levavam. No entanto, isso nunca despoletou em mim até então qualquer busca. Na altura, por causa da Maria, e de início sem grande vontade, comecei a praticar Yoga. Como muitos achei muito estranho de início, mas depois comecei a querer saber mais e estudar e percebi que ali podia encontrar as respostas para as minhas inquietações.

Comecei a praticar e estudar diariamente três meses depois de começar e assim segue desde então. Já lá vão dez anos.

Comecei por praticar uma forma de Haṭha Yoga com a qual hoje não me identifico, mas que foi a minha porta de entrada e por isso tenho uma gratidão pelo meu primeiro professor. A verdade é que a determinada altura não tinha respostas para o que queria, e percebi que o foco daquele método não era o Yoga propriamente dito. Foi a minha percepção. Procurei então outras abordagens, alguém que me ensinasse mesmo Yoga. A partir dali comecei a crescer. Conheci a Claúdia Villadelprat com quem aprendo Iyengar há seis anos, depois o Dada Dhyanananda com quem por um período de tempo tive uma relação muito próxima. Ao Dada devo ter percebido o que era *Bhakti* e ter aprofundado a prática de meditação. Mais tarde fui para o Brasil aprender com o Pedro Kupfer. O Pedro é meu Professor, é como um irmão. Ele foi o ponto de viragem no meu caminho, clareou a minha visão do Yoga. Continuo a aprender com ele até hoje. É uma doce e generosa alma que passeia por este mundo. Pelo Pedro cheguei ao Swami Dayānanda, que é o meu Mestre, e ao Vedānta.

Eu cheguei a um momento em que, fruto de circunstâncias pessoais, percebi que existia uma limitação inerente à técnica. Aquilo que a técnica faz por nós, fez até ao momento presente, mas se no momento presente somos confrontados com alguma dificuldade não é a técnica que vai resolver o problema. Posso até parar, fazer *prāṇāyāma* ou meditar, mas quando abrir os olhos, o mundo continua lá fora à minha espera. Percebi então que eu precisava de olhar-me e ao mundo de forma diferente e o Vedānta foi a solução para mim.

É claro para mim, hoje, que ensinamento e prática não estavam separados na Índia, mas quando os ocidentais começaram a ir para lá não tinham acesso ao sânscrito, nem às línguas locais e portanto conseguiram trazer o mais palpável, a técnica. A verdade, no entanto, é que a técnica sem o ensinamento tem um potencial limitado.

Não há palavras que possam exprimir a gratidão que sinto por aprender ano após ano com o Swami Dayānanda e com o Swami Paramarthanda. Não há palavras para aquele que lança luz sobre a

escuridão da nossa ignorância e nos liberta do sofrimento.

O Āyurveda surge no meu percurso pela mesma necessidade de encontrar uma base que me permitisse ensinar Yoga de um para um. A adequação do Yoga ao indivíduo tem tradicionalmente o suporte do Āyurveda e isso é claro nos textos de Haṭha Yoga. Por ter conhecido o Atreya Smith conheci o David Frawley e comecei a aprender com ele. Também por causa do Atreya conheci a Ganga Decoux (antes conhecida como Mira). A Ganga foi discípula e mulher do Papaji. Visito-a todos os anos, mais do que uma vez. Os *satsangas* da Ganga são uma forma de *mananam* e *nididhyāsana* sem preço. Considero-a uma luz no meu caminho também.

Com o tempo fui conhecendo outras pessoas com quem aprendi e aprendo e que se tornaram muito significativas; A Gloria Arieira que, como o Pedro Kupfer, dispensa apresentações no Brasil, é aquela clareza. É muito bom tê-la conosco.

Nos últimos anos eu e a Ana começamos a descobrir o *Aṣṭāṅga Vinyāsa* com o Tomás Zorzo que foi um dos estudantes mais antigos do Patabhi Jois. O Tomás tem uma simplicidade, espontaneidade e compaixão tocantes a ensinar e com ele entramos noutro universo do legado de Kṛṣṇamacharya. Por fim, uma palavra para o David Swenson com quem fizemos formação recentemente e nos abriu mais uma janela de possibilidade dentro desta tradição tão vasta e interessante que é a do Haṭha Yoga

Você também é advogado, como divide o tempo como praticante, professor e estudioso do Yoga com o ofício do direito?

Essa é uma boa pergunta! Acho que *puṇyam* (mérito), alguma disciplina e foco.

O meu Pai já faleceu, mas também era advogado como a minha mãe também é. As leis não são novidade na família. Quando comecei a exercer e durante algum tempo tive um conflito, porque via o direito como um obstáculo à minha dedicação ao Yoga. Depois percebi que a resistência nascia da dificuldade em lidar com algumas

situações com que a advocacia me confrontava. Comecei então a olhar para a advocacia como Yoga e como uma oportunidade para crescer. Hoje estou em paz com isso.

Aliás a advocacia dá-me uma coisa óptima: sustento. Isso faz com que eu nunca olhe para o que faço no Yoga como o meu ganha pão. Isso é uma coisa preciosa para mim. Ensino o que me parece importante, sem modismos, sem pressão. Eu ensino aquilo em que acredito e não aquilo que vende ou as pessoas querem.

Vejo que, pelo menos aqui em Portugal, algumas pessoas se entusiasmam com o Yoga, são praticantes dedicados e muito cedo abandonam tudo para ensinar Yoga, com a ideia de só se dedicarem a isto. O problema está em que depois passam o dia a dar aulas, perdem a prática pessoal, perdem a possibilidade de continuar a praticar com outros professores. Nem sempre o Yoga é rentável e no meio da sobrevivência perdem a capacidade financeira para poderem fazer cursos, formações e viajar para aprender. A formação no Yoga é contínua e parece-me importante levar uma vida que não o comprometa.

Sou afortunado porque trabalho no escritório que é dos meus pais e tenho muita liberdade. Liberdade para não cumprir horários, para não ter de ir ao escritório todos os dias, para passar meses fora a estudar. Devo muito à minha mãe por isso. Ela sempre me ajudou e me apoiou.

O que o levou a vir estudar Yoga no Brasil?

Eu fui para o Brasil numa altura em que sentia que precisava de fazer uma formação de novo. Nessa altura eu já conhecia o *Yoga.pro.br* há aproximadamente dois anos. Um amigo tinha-me falado no site. Ainda era aquela versão branca ☺. Achei incrível, porque naquele site, de graça, havia mais informação, estudo e ensinamento do que em muitos livros que eu tinha encontrado e mesmo cursos de supostos mestres.

De certa forma, foi uma maluquice, ir daqui para o Brasil

para aprender com uma pessoa com quem nunca tinha praticado, que não conhecia, não conhecia sequer quem tivesse praticado com ele! Lembro-me de estar no aeroporto à espera do embarque e pensar para mim. "Miguel, és completamente alucinado. Vais atravessar o oceano, só porque meteste na cabeça que aquele fulano tem alguma coisa para te ensinar." Foi uma das melhores alucinações que tive ☺! Tive o apoio de quem estava ao meu lado e lá fui eu.

Nessa altura não havia nenhuma formação naquele formato intensivo aqui em Portugal. E eu, de facto, queria sentar e conviver com a pessoa que me ensinava. Para mim sempre foi importante estabelecer uma relação próxima com quem aprendi. Não consigo aprender de outra forma. O Pedro ensinou-me e acolheu-me. Temos em comum uma série de coisas, não só a paixão pelo Yoga, mas acho que tivemos um crescimento semelhante de alguma forma e isso moldou algumas características comuns. Não sei se ele se revê nisto, mas é a minha percepção.

Lembro sempre com muito carinho essa primeira viagem.

Qual a diferença que você observa entre o Yoga no Brasil, em Portugal e na Índia?

A última vez que estive no Brasil foi em 2006, portanto não sei se a minha opinião terá o suporte suficiente. Nos últimos anos, vou acompanhando sobretudo pelos amigos que tenho aí.

Claramente o Yoga cresceu muito mais cedo no Brasil do que em Portugal. Isso parece-me inequívoco. Também é claro, que o Yoga se tornou muito mais rapidamente uma moda no Brasil do que cá. Quando fui para o Brasil em 2005 toda a gente dizia que praticava este Yoga, aquele Yoga. Aqui em Portugal, não havia tanto isso. Havia uma ideia mais uniforme do Yoga. A distinção era mais feita pelos professores do que por métodos. Hoje isso também já começou a mudar aqui. Tem o seu lado bom e menos bom. Sinceramente não acredito em bons e maus métodos de Yoga, mas mais em bons e maus professores de Yoga. Claro que quando digo isto, logo as pessoas pensam nas coisas

mais abstrusas que têm o nome de Yoga e perguntam-se se eu lhes dou o meu aval. Simplesmente não as considero Yoga ☺.

Uma diferença clara que me parece existir entre o Yoga no Brasil e em Portugal é que cá o Yoga é mais democrático. Quero com isto dizer que está mais acessível às pessoas. Se pensarmos que o Euro é muito mais forte que o Real, (aprox. três vezes mais), que o nível de vida médio em Portugal é superior ao Brasil e que é mais barato praticar Yoga em Portugal do que no Brasil dá que pensar, não? Aqui, qualquer pessoa consegue praticar Yoga. Parece-me que aí não é bem assim. Pelo menos é a percepção que tenho do que vou vendo. Já vi escolas, cursos e retiros de Yoga com preços que seriam absurdos em Portugal.

Não sei se isso nasce das assimetrias sociais graves no Brasil. Uma coisa que me chocou quando fui para aí era as pessoas serem catalogadas por classes sociais e isso ser do vocabulário comum. Se é isto que está na origem de um Yoga mais elitista talvez seja de repensar. De qualquer forma, parece-me que muitos professores aí têm muita consciência desse problema e talvez daí nasçam tantas iniciativas de levar o Yoga aos menos favorecidos. Vejo muito isso no Brasil e parece-me louvável.

Definir o Yoga na Índia é uma empreitada ☺! Ali nasceu o Yoga, há o tradicional, há o bom, há o novo e ainda assim bom e depois ali como noutros lados existem deturpações. Talvez lá mais que noutros lugares existam mais pessoas dispostas a aproveitar a inocência daqueles que vão para lá à procura do Guru. Não vale a pena ir para a Índia passear à espera de tropeçar com quem nos vá ensinar. O mais provável é sermos enganados e voltarmos desiludidos. A Índia não é o país idílico que muitos pintam. É preciso saber para o que se vai. Se isso acontecer a experiência pode ser muito enriquecedora e gratificante. Eu tive essa sorte e por isso volto todos os anos.

Se formos olhar para o Haṭha Yoga na Índia, e se ele hoje em dia cresce, é porque os jovens querem tornar-se ocidentais e como nós aqui praticamos, eles também querem praticar ☺. Se formos olhar para o ensinamento, o panorama já não é tão animador. Uma vez conversava

como Swami Paramarthanda que vive em Chennai e comentava que a maior parte das pessoas que aprendiam com ele tinham mais idade e que aqui no Ocidente era diferente. Ele concordou, riu e disse que ainda ia chegar o dia em que para se aprender Vedānta seria preciso ir ao Ocidente! Acho que ainda estamos longe desse dia e há muito o que aprender lá felizmente.

No Brasil, a Aliança do Yoga foi criada em maio de 2002, contrapondo-se à ameaça do Yoga ficar subordinado aos Conselhos Educação Física. A Aliança defendeu e defende a auto-regulamentação do Yoga. Você participou da criação da Aliança do Yoga em Portugal, que foi criada inspirada no modelo da Aliança do Brasil. O que levou à necessidade dessa criação?

Aqui como aí, o que levou à criação da Aliança foi a necessidade de proteger o Yoga de grupos e instituições que pensam pouco em Yoga e mais em poder, controle e lucro. É o que é, e é uma infelicidade. A tentação de deixar o Yoga cair na tutela do desporto também existiu, mas felizmente por agora está ultrapassado.

A Aliança nasce neste contexto. Ainda estamos a dar os primeiros passos, mas muito de bom pode nascer desta iniciativa.

Vemos que o Yoga cresceu de maneira muito rápida em todo Ocidente, qual você acha que é o futuro do Yoga aí em Portugal, e em geral na Europa? Acredita que continuará esse processo de crescimento?

Acredito que o Yoga vai continuar a crescer. Se na melhor direcção ou não, não sei… Acredito que o Yoga vá chegar cada vez a mais gente. Que o Yoga *pop* se desenvolva cada vez mais e por aí, cada vez surjam mais e mais marcas de Yoga. Nesse crescimento, muitos vão chegar a qualquer coisa que lembre o Yoga, e isso certamente despertará alguns para saberem mais.

O verdadeiro Yoga não é para todos. Nem todos querem

mokṣa. Se formos ver, a maior parte dos praticantes quer é um bom *saṃsāra* ☺. Mas o Yoga está aí para *mokṣa*! Talvez do crescimento *pop*, alguns cheguem ao Yoga tradicional e também por aí o Yoga cresça. Vejo o Yoga como uma mãe generosa que dá a cada um aquilo que cada um quer. Respeito isso. Procuremos também respeitar esta mãe, sem a enxovalhar.

Na sua opinião, qual é a importância de manter o estudo dos textos do Yoga e estar em constante contato com a Tradição?

Para mim, isso é o fulcral. O Yoga nasce na tradição védica, nasce na cultura védica. A vida de Yoga , a prática de Yoga têm um propósito claro que é o de dar ao praticante a maturidade suficiente para poder entender e assimilar o ensinamento. E o que o ensinamento nos diz é que nós somos a plenitude que buscamos fora. A liberdade da sensação de que falta alguma coisa para ser finalmente completo e feliz é *mokṣa* - é o que o ensinamento revela. Praticar sem se expor ao ensinamento é como manter o carro sempre afinado e limpo, mas nunca o tirar da garagem. Há que dar uso ao corpo mente lapidados pela vida de Yoga. E neste contexto, esse uso é a exposição ao ensinamento para reconhecermos a nossa verdadeira Natureza. Todo o ser humano quer ser feliz e completo. Se fosse conseguir por si mesmo, sem ajuda, provavelmente teríamos mais sábios a passear no mundo.

O ensinamento muda a visão da pessoa, torna o Yoga vivo. Suponho que isto seja uma verdade dentro de qualquer tradição. Honremos o que seguimos.

Gajendra Mokṣaṇa

a Liberação do Senhor dos Elefantes por Viṣṇu

por Patrick S. L. van Lammeren

Dentro da Trimurti, a Trindade Hindu, Viṣṇu é o Mantenedor, aquele que preserva o Universo e sustenta todas as coisas. Atualmente, os *vaiṣṇavas*, devotos de Viṣṇu, constituem um dos dois maiores grupos devocionais da Índia, comparáveis apenas aos *śaivas*, devotos de Śiva. Sua popularidade se dá principalmente na forma de seus *avatāras*, as manifestações terrenas, especialmente Rāma e Kṛṣṇa.

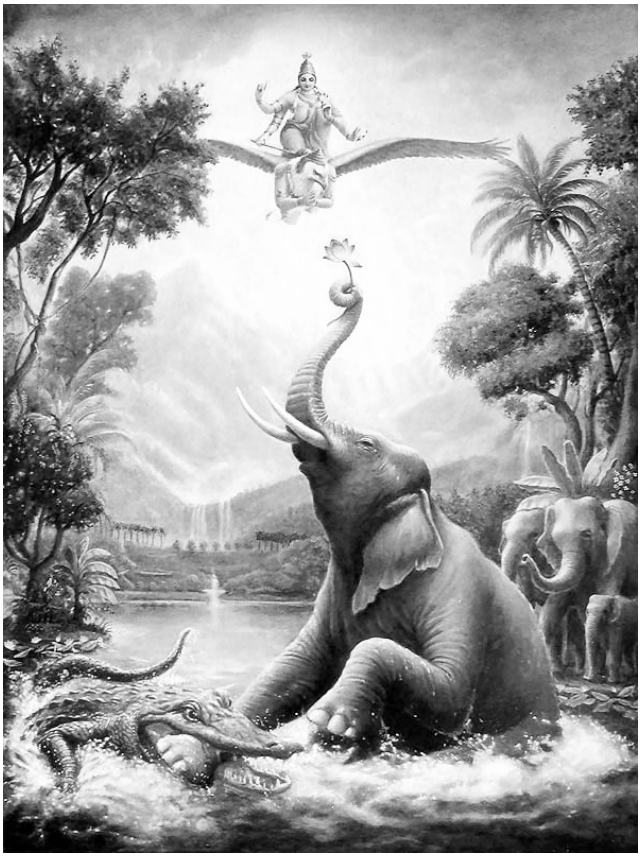
A divindade Viṣṇu remonta aos antigos *Vedas*, onde é considerado um dos Ādityas. Esta classe de deidades está relacionada ao Sol, chamado Āditya, e geralmente são contados como sendo 12. Cada um deles representa o Sol em uma época do ano. O Viṣṇu védico, portanto, é considerado uma deidade solar, como aquele aspecto do Sol que permeia todo o Universo com sua luz, estando em todo lugar. Daí seu nome, que significa "aquele que permeia". Geralmente ele surge ao lado de Indra, de quem é fiel companheiro em inúmeros combates narrados nos *Vedas*. Já nestas escrituras, Viṣṇu é exaltado como aquele *Īśvara* que mantém todo o universo, a própria Ordem que permite que todas as coisas existam e interajam harmoniosamente.

O *Rāmāyaṇa* e o *Mahābhārata*, os grandes épicos hindus, narram extensivamente as histórias de Rāma e Kṛṣṇa respectivamente, ensinando belamente sobre o Dharma. Contudo, é nas *Purāṇas* que encontramos os maiores detalhes sobre Viṣṇu, especialmente na *Viṣṇu Purāṇa* e na *Bhāgavata Purāṇa*. É nesta última que podemos encontrar, com mais detalhes, uma de suas histórias mais conhecidas em sua forma original de Viṣṇu – Gajendra Mokṣaṇa, a Liberação do Senhor dos Elefantes.

Gajendra Mokṣaṇa

Trikūtha – literalmente "três picos" – era uma montanha enorme, com incontáveis metros de altitude, rodeada por um oceano de leite. Seus três picos, formando uma ilha, erguiam-se aos céus, sendo cobertos de árvores, arbustos e

todo tipo de plantas, e ecoavam o som das inúmeras cachoeiras que se espalhavam por todas as direções. Eram compostos de ferro, prata e ouro respectivamente, e tinham picos menores para todos os lados, cheios de pedras preciosas e minérios. Em seus vales cobertos por uma floresta magnífica viviam inúmeras criaturas, animais selvagens e seres celestiais. Rios e lagos de água cristalina eram locais de banho das *apsarās*, as dançarinas celestiais, que enriqueciam o ar e a água com a fragrância de seus corpos. Em um dos vales encontrava-se *Ṛtumat*, o bosque de Varuṇa, carregado de todo tipo de flores e frutas. Neste incrível jardim havia um grande lago coberto de lótus dourados e rodeado de árvores sagradas, como a bilva e o cajueiro. Abelhas e pássaros cruzavam o ar, e centenas de peixes e répteis nadavam, agitando as águas.



Certa vez, o senhor dos elefantes que viviam naquela floresta, Gajendra, vagava por entre as árvores com suas várias esposas e súditos. Seu mero odor fazia com que todos os leões e outras feras terríveis fugissem em pânico. Devido a sua compaixão, cervos, búfalos, macacos e outros animais menores rondavam despreocupados. Tomado pelo aroma dos lótus carregado pela brisa fresca, obcecado pelo frescor do lago e pela visão magnífica da paisagem ao redor, Gajendra correu para suas águas misturadas com o pólen de

lótus, mistura esta que o revigorava completamente. Ele sugava esta água com sua tromba e a jogava sobre si mesmo, o que inspirava a todos os outros do bando a fazerem o mesmo. Engajado nesta atividade, tão tomado pelo clima externo, não percebeu qualquer perigo que poderia ameaçá-los. Como qualquer outro ser que se encontra sob a Ordem Divina, Gajendra deparou-se com o destino inesperado de sua pata ser subitamente agarrada por um feroz e poderoso crocodilo. O imenso elefante barriu e, com todas as suas forças, tentou se desvencilhar da situação calamitosa em que se encontrava. Suas esposas, vendo com horror seu senhor ser atacado por aquela fera, começaram a bramir desesperadamente, enquanto os machos do bando tentavam de toda forma puxar seu líder para fora do perigo, em vão. Por fim, o abandonaram, constatando que nada mais poderia ser feito, deixando seu senhor lutando sozinho. Naquela disputa terrível, Gajendra ora conseguia sair brevemente da água, ora era puxado violentamente para dentro dela. Desta forma se passaram mil anos, com ambos vivos, o que até mesmo os *devas* consideraram incrível.

Contudo, Gajendra tornava-se cada vez mais cansado, após tanto tempo de disputa em um ambiente hostil; o crocodilo, ao contrário, ficava cada vez mais forte e poderoso, uma vez que lutava em seu próprio território. Após tanto tempo de batalha, Gajendra constatou ser incapaz de salvar a si mesmo, ainda que tenha despendido toda a sua energia para tal. Nesta situação, o elefante chegou a uma conclusão: quando todos aqueles parentes não eram capazes de livrá-lo de sua desgraça, ainda que fosse o Senhor dos Elefantes, ele deveria, como todos os outros seres, buscar por aquele que é o maior de todos os refúgios; aquele que protege até mesmo da poderosa Morte, que caça sem parar de forma assustadora. Assim sendo, Gajendra meditou naquele Senhor como seu próprio refúgio, o abrigo de todos os seres e de quem até mesmo a morte foge em pânico.

Concentrando sua mente e coração, Gajendra entoou um magnífico canto que saiu de sua memória, um canto que ele havia

praticado intensamente em sua última vida. Seus versos descreviam Nārāyaṇa, outro nome de Viṣṇu, aquele que é o refúgio de todos, revelando-o como o Criador, Mantenedor e Destruidor de todo o Universo; aquele que tem todos os nomes e formas, ao mesmo tempo em que é livre de todos eles; aquele que entrega os frutos de todas as ações, e também aquele pelo qual todas as ações são feitas, ao mesmo tempo, aquele que nada faz. Aquele que é o Controlador de todas as coisas, sendo a Ordem que rege o Universo, que habita o coração de todos os seres, ao mesmo tempo em que é aquele Ser mais difícil de ser conhecido.

Tendo escutado tão bela oração, o próprio Viṣṇu surgiu montado em sua águia Garuḍa, mais rápido que o vento, acompanhado de uma horda de seres celestiais que ofereciam cantos e jogavam flores sobre ele. Carregando seu magnífico *Sudarśana Chakra*, o disco que brilha como mil sóis, Viṣṇu dirigiu-se ao local onde Gajendra se encontrava preso. Ao vê-lo cruzando os céus com Garuḍa, o Senhor dos Elefantes pegou um dos lótus do lago com sua tromba, e o ergueu o mais alto que pôde, oferecendo-o a Nārāyaṇa e pedindo por sua proteção.

Vendo Gajendra em tal aflição e satisfeito com sua atitude, Viṣṇu arremessou seu Sudarśana Chakra, cortando a cabeça do crocodilo de uma só vez. Finalmente, o elefante pôde retirar-se

da água, livre, ainda que ferido e cansado. Todos os *devas*, *ṛṣis* e *gandharvas* exaltaram Viṣṇu, jogando flores em honra àquele grande feito. Tambores e conchas eram ouvidos por todo o Universo, em homenagem àquele que havia libertado Gajendra.

Neste instante, o crocodilo assumiu a forma de um grandioso *gandharva*, chamado Hūhū. Há tempos, Hūhū se relacionava com mulheres em um lago, e por descuido puxou a perna de um sábio chamado Devala, que o amaldiçoou. Por conta disto, Hūhū tornou-se este terrível crocodilo, e voltaria à sua forma original apenas quando Nārāyaṇa o liberasse com seu Chakra. Assim, o *gandharva* saudou Viṣṇu, cantou em seu nome e o circundou, reverenciando-o em todas as direções. Finalmente, aos olhos de todos, Hūhū voltou a Svarga Loka, a morada de Indra, livre de todo demérito.

Gajendra, por sua vez, era um grande rei Draviḍa do reino Pāndya, no atual Tamil Nadu. Por ter jurado a Viṣṇu manter-se sempre no caminho de Yoga, foi chamado Indradyumna, "aquele que tem o poder de Indra". Tendo estabelecido seu *aśram* nos montes Malaya, na atual Kerala, Indradyumna assumiu voto de silêncio. Intensas foram as disciplinas executadas por ele. Um dia, porém, o renomado Agastya, o grande *ṛṣi* das terras do sul, chegou a seu *aśram* cercado de discípulos. Vendo-o em silêncio, absorto em suas disciplinas e sem oferecer uma recepção adequada como era de se esperar, Agastya ficou muito irritado. Por não ter prestado os devidos respeitos aos *brāhmaṇas*, tão relapso

em relação aos mais velhos da tradição, o *ṛṣi* o amaldiçoou a levar uma vida tola na forma de um elefante, nascendo, então, como Gajendra. A memória de sua antiga vida foi apagada com o novo nascimento; contudo, no momento em que se voltou para Viṣṇu, oferecendo tudo a ele, Gajendra pôde se lembrar de seu passado, e o fruto de todas aquelas austeridades pôde ser usufruído. Nārāyaṇa, então, tocou a cabeça de Gajendra, que instantaneamente tornou-se livre de toda a ignorância. Sua forma de imenso elefante foi subitamente substituída pela forma do próprio Viṣṇu, com quatro braços e vestes amarelas.

Feito isto, Nārāyaṇa disse a ele, sendo ouvido por todos ali presentes, que este acontecimento revelaria a todos seu poder ilimitado. Aqueles que escutassem esta história e meditassem nele montado em Garuḍa, sobrevoando o lago com Gajendra oferecendo o lótus e o crocodilo agarrando sua pata, naquele local magnífico e abençoado, estariam livres de todas as preocupações e, ao final, alcançariam o objetivo maior de todos os seres.

Tendo dito estas palavras, Nārāyaṇa montou novamente em Garuḍa, soprou sua Pañcajanya, a mais magnífica das conchas, para o deleite de todos os *devas*, e alçou vôo aos céus.

Significado

A história tem como tema central o Dharma e seu papel dentro do estilo de vida de Yoga. O local onde ocorre a trama é uma ilha magnífica, cercada por um oceano de leite e formada por três picos centrais, cada um composto de um metal - ferro, prata e ouro. O oceano de leite representa a natureza *sattva* da mente, simbolicamente branca por estar associada ao conhecimento[1]. Esta mente tem origem no Corpo Causal, aquilo que está não-manifesto, a própria Māyā, também representado pelo oceano profundo e misterioso. Os três picos significam os três *granthis*, os nós fundamentais associados às necessidades básicas, às emoções e ao intelecto, que surgem derivados de conclusões erradas sobre nós mesmos e o mundo[2].

De tais picos surgem outros, representando nós emocionais secundários que adquirimos ao longo de nossas vidas à medida que não somos capazes de lidar adequadamente com elas. Toda a ilha é coberta de florestas densas, além de animais diversos e muitas flores e frutos. As plantas representam as ações, que crescem de forma intrincada como trepadeiras; as flores representam as ações adequadas, que geram *puṇya*, mérito, e que conduzem ao autoconhecimento; e os frutos representam o resultado das ações. Os diversos animais representam os vários desejos e tendências mentais, e os seres celestiais fazem conexão com as várias capacidades da mente, belas e surpreendentes. Todo o cenário da ilha, portanto, representa o próprio *Saṁsāra*, a roda da Criação que gira eternamente, manifestando inúmeras formas e situações diversas.

Vivendo neste local, temos Gajendra. Gaja significa "elefante", e pode ser derivado da raiz "gaj" – soar, fazer ruído. Portanto, Gaja é "aquele que faz ruído", uma referência aos altos bramidos que estes animais emitem. Simbolicamente, "aquele que faz ruído" refere-se aos *indriyas*, os órgãos de ação e percepção, que manifestam aquilo que a mente pensa. O som está associado à manifestação, relacionado a *ākāśa*, o espaço, primeiro elemento na sequência de criação do universo. Deste elemento são derivados o órgão de percepção Ouvido e o órgão de ação Fala. É de *ākāśa* que surgem todos os outros elementos e, portanto, todos os outros *indriyas*. Assim, o som é aquele que manifesta todas as coisas, e por isso Gaja, "aquele que faz som", representa os *indriyas*.

Gajendra significa "o Senhor dos Elefantes" - Gaja + Indra. Se os elefantes representam os *indriyas*, Gajendra representa a mente, que os comanda. De fato, na mitologia, Indra é o nome do rei dos *devas*, representando a mente que governa todas as capacidades manifestas no indivíduo. A imagem de Gajendra com seus súditos, portanto, nos remete à imagem de Indra com os *devas*.

Gajendra era um elefante forte e protegia sua família e os animais menores. Tinha uma vida de prazeres constantes em um lugar magnífico, onde não era equiparado a nenhum outro ser. Desta forma, vivia seguindo todas as vontades que pudessem surgir, uma vez que ninguém seria capaz de impedi-lo. Esta situação nos remete a uma mente indisciplinada, solta para buscar satisfazer seus desejos a qualquer custo. O elefante é um animal extremamente forte e perigoso. Não há obstáculos para este animal, nem mesmo distância segura. Um estouro de elefantes é capaz de derrubar uma floresta inteira. Da mesma forma, a mente desgovernada é capaz de atropelar tudo e todos em nome da satisfação de seu desejo, ignorando o Dharma.

Uma mente indisciplinada é tomada facilmente pelos desejos. E o que ocorre na história é que Gajendra, aproveitando displicentemente o frescor do lago e o clima agradável, ignora os perigos que podem vir do fundo do lago, e tem sua pata agarrada subitamente pelo crocodilo.

O crocodilo é considerado o emblema de Kāma Deva, o deus do amor e do desejo, e também o veículo de Varuṇa, o Senhor das Águas, relacionado com o inconsciente e toda a ordem oculta da mente. Portanto, o crocodilo representa os desejos e tendências estabelecidas na mente, as *vāsanas* que fazem agir automaticamente em determinadas situações. O incidente ocorre justamente em *Ṛtumat*, o bosque de Varuṇa, ou seja, um local onde não se é possível ver com clareza as coisas como verdadeiramente são, estando ocultas.

Na história alguns termos são utilizados para designar o crocodilo. O mais utilizado é "*grāha*", literalmente "aquele que agarra", uma referência evidente à característica do crocodilo em agarrar suas presas para o fundo da água, e aqui simbolicamente ao desejo, que toma a mente para si, aprisionando-a. Outro termo

utilizado é "*nakra*" que, segundo Pāṇini, deriva da união entre *na* + *kra*, ou *na* + *krāmati*. A raiz *kram* significa "pisar", "dar passadas"; "saltar", ou "preparar-se para saltar", como os animais antes de atacar; "avançar aos poucos"; ou "avançar segundo uma ordem". Uma vez que "*na*" é uma partícula de negação, "*nakra*" significa "aquele que não dá passos", ou "aquele que não se prepara para saltar", ou ainda "aquele que não avança aos poucos". Tudo isto porque o crocodilo permanece submerso e oculto até o último minuto, e repentinamente avança sobre sua presa, sem dar um único passo, sem o menor aviso. Da mesma forma, o desejo chega sem que o notemos. Tem início quando um objeto é percebido por nossos sentidos, observado na mente, e uma identificação com nossos gostos e aversões faz com que ele permaneça em algum canto, oculto, como uma possibilidade de satisfação, um proto-desejo chamado *saṅkalpa*, em sânscrito. Por vezes, a idéia daquele objeto retorna, ganhando mais força até que, quando percebemos, o desejo tomou conta da mente, e nos vemos ansiosos por sua satisfação.

Verdadeiramente, o desejo não surge do nada, mas segue uma ordem estabelecida. Contudo, tendo uma mente dispersa e sempre voltada para os objetos externos, como Gajendra, não percebemos o despontar dos desejos, e somos pegos de surpresa. Por isso, *nakra* também é "aquele que não tem uma ordem", por estar oculta e não ser conhecida.

Vendo seu líder preso de forma terrível, todo o bando de elefantes foi em seu socorro, tentando puxá-lo para fora, mas em vão. Isto significa que os sentidos não são capazes de eliminar os efeitos nocivos do desejo. Uma mente não é capaz de se ver livre do desejo através da satisfação do mesmo. Ainda que ele seja satisfeito, outros desejos

De fato, o desejo é algo muito forte, dilacerante. A mente é capaz de dar inúmeras voltas para acomodar a ideia de que buscar por sua satisfação é o melhor a ser feito, ainda que se trate de uma situação em que é evidentemente inadequado.

surgem em seguida, de modo que vamos de objeto em objeto, sempre na busca de uma satisfação final, sem alcançá-la. Desta maneira, os elefantes, representando os *indriyas*, ainda que estejam todos juntos, não são capazes de vencer a batalha com o crocodilo, o desejo. Como é ensinado no *Dharma Śastra*, tentar eliminar o desejo através da satisfação do mesmo é como tentar apagar o fogo lançando *ghee* nele – o efeito é somente seu crescimento.

Quando nos damos conta de que os objetos não são capazes de oferecer uma satisfação plena, chegamos à conclusão de que os desejos são um empecilho.

De fato, o desejo é algo muito forte, dilacerante. A mente é capaz de dar inúmeras voltas para acomodar a ideia de que buscar por sua satisfação é o melhor a ser feito, ainda que se trate de uma situação em que é evidentemente inadequado. Sua força é incrível, tão grande quanto a do vento, como Arjuna diz na *Gītā*. É capaz de cavar sulcos na mente de tal modo a que ela siga automaticamente por eles em não muito tempo, gerando hábitos e costumes inimagináveis. Quem pode lidar com tamanho poder, que parece vir de um lugar desconhecido? Por meio dele, somos como que forçados a agir, e quando tentamos nos desvencilhar o esforço é tamanho, quase como se fossemos queimados por dentro, para em pouco tempo sermos derrotados e voltarmos a agir da mesma maneira como antes.

Quando nos damos conta de que os objetos não são capazes de oferecer uma satisfação plena, chegamos à conclusão de que os desejos são um empecilho. Não desejamos mais aqueles objetos, verdadeiramente, uma vez que já constatamos não serem o mais importante. Contudo, as *vāsanas* são muito fortes, e novamente nos encontramos repletos de desejos dilacerantes. Passamos a desejar não desejar, por considerar o desejo um grande inimigo que nos aprisiona. Ainda assim, não é possível permanecer um segundo sem desejar, o que é uma grande incoerência. O que fazer, então?

A tradição ensina que o problema não é o desejo,

verdadeiramente, mas o apego à sua satisfação. É impossível não desejar, já que esta é a mola da ação. O desejo é uma grande capacidade, sem o qual nada é feito. Contudo, quando a mente é indisciplinada, o apego é forte demais, e por isso é dito que o desejo é irresistível.

Na história, Gajendra passa muito tempo lutando contra o crocodilo, em uma luta que já estava perdida desde o início, enquanto lutava sozinho. Lutar contra os desejos é algo impossível, pois sua fonte é inesgotável. Pode-se reprimir momentaneamente alguns deles, mas por quanto tempo? Uma vida de controle é desgastante e, por isso, inviável.

A tradição ensina que estar livre dos desejos não significa eliminá-los ou reprimi-los, mas estar livre de ter que satisfazê-los, ainda que eles estejam presentes.

Cansado e abatido, finalmente Gajendra tem o entendimento de que ele, sozinho, não será capaz de se salvar. De fato, nem mesmo todo o seu bando o foi. Neste momento, Gajendra consegue sair de deu próprio ego, e pensa em Nārāyaṇa, tendo um lampejo de sua última vida. Entoando um belo canto a ele, Gajendra entrega a si mesmo, pedindo por seu refúgio.

Viṣṇu, sendo o mantenedor de todo o universo, manifesta o conceito do Dharma. A entrega de Gajendra, portanto, representa uma dedicação ao Dharma e um esforço com o objetivo de lidar adequadamente com a mente. De fato, a atitude de Gajendra representa a atitude de Karma Yoga.

A tradição ensina que estar livre dos desejos não significa eliminá-los ou reprimi-los, mas estar livre de ter que satisfazê-los, ainda que eles estejam presentes. A maior arma contra os efeitos dilacerantes do desejo, portanto, é Karma Yoga. Trata-se de uma atitude frente às situações que inicialmente constitui uma disciplina, mas que com o tempo consolida-se como natural. Dois são os aspectos dentro de Karma Yoga.

O primeiro, chamado *Īśvara Prasāda Buddhi*, corresponde a uma atitude de reconhecimento de que todas as situações que se apresentam não são, verdadeiramente, de nosso controle, mas de algo muito maior. O universo funciona de acordo com uma ordem e, portanto, todas as nossas ações têm resultados adequados. Como não é possível considerar algo fora da ordem, só podemos concluir que tudo o que ocorre em nossas vidas tem relação com algo feito no passado, o que é, de fato, muito justo. Tendo entendimento disto, é possível vislumbrar *Īśvara* como *karmaphala-dātṛ*, aquele que dá o fruto de nossas ações. Portanto, todas as situações chegam para nós segundo esta Ordem, e por isso são considerados *prasāda*, uma grande bênção. Aceitar as situações é ter uma objetividade, e quando entendemos que elas estão dentro da Ordem, o medo do desconhecido e a sensação de ser prejudicado ou perseguido se vai, e com isso deixamos de reagir contra o universo como se fôssemos vítimas de uma brincadeira de mal-gosto. Ao contrário, somos capazes de apreciar *Īśvara* em cada situação que se apresenta. Tendo esta apreciação, as reações da mente ao se deparar com um resultado não-desejável aos poucos perdem sua força.

A segunda atitude, chamada *Īśvara Ārpaṇa Buddhi*, refere-se às ações propriamente ditas. Ao invés de agir tendo como objetivo maior a satisfação dos desejos, foque no cumprimento do Dharma, aquilo que deve ser feito. Se o principal na ação for o cumprimento do Dharma, quando um desejo for oposto a ele não haverá conflito. O conflito surge na medida em que o desejo é contrário ao Dharma, e a força do desejo se manifesta na medida em que o consideramos ser o que há de mais importante. Nesta situação, se não o satisfazemos, reagimos e sofremos pela perda do que poderíamos ter obtido. Contudo, se a ação é executada focando no Dharma, não há perda. A execução do Dharma, por si só, é o mais importante, e não o

O termo Dharma deriva da raiz dhṛ, "sustentar". Portanto, Dharma é "aquilo que sustenta", definição mais literal e abrangente possível para esta palavra. Com relação ao indivíduo, o Dharma refere-se às suas diversas funções.

resultado que advém da ação. Com isto em mente, é possível agir com um determinado objetivo, mas sem que seja fundamental para a minha paz que ele seja alcançado. *Īśvara Ārpaṇa Buddhi*, então, é a atitude de oferecimento de todas as ações a *Īśvara*, ou seja, o agir de acordo com o Dharma, contribuindo para a manutenção da ordem. Resta entender, portanto, o que significa agir de acordo com o Dharma.

O termo Dharma deriva da raiz *dhṛ*, "sustentar". Portanto, Dharma é "aquilo que sustenta", definição mais literal e abrangente possível para esta palavra. Com relação ao indivíduo, o Dharma refere-se às suas diversas funções. Um médico tem como atribuição examinar seus pacientes, diagnosticá-los e receitar um meio para o alívio e cura de suas dores. De fato, estas atribuições são o que definem o papel de médico, sem os quais ele não existiria. Não podemos falar de um médico que não examine, ou que não trate de seus pacientes. Se ele, ao invés disso, jogar futebol todo dia, não podemos dizer verdadeiramente que ele é um médico, mas um zagueiro ou meia. São as funções que caracterizam um papel que definem seu Dharma. Logo, um bom médico é aquele que exerce adequadamente suas funções, e isto é um médico dhármico. Cada papel, portanto, tem um *Svadharma*, ou seja, um Dharma próprio; o conjunto de papéis que uma pessoa vivencia - sejam o de médico, professor, filho, aluno, marido... – constitui, então, seu *Svadharma*. Se cada indivíduo cumprir seu *Svadharma*, a sociedade permanece em harmonia, funcionando adequadamente, cada um cumprindo seus papéis.

Īśvara é o Dharma do universo, a Ordem Cósmica, e isto é Viṣṇu

Uma vez que as pessoas assumem papéis diferentes, e que os próprios papéis se modificam de um lugar para o outro e entre uma época e outra, o *Svadharma* é relativo, sendo diferente para cada pessoa e podendo ser alterado ao longo do tempo. Contudo, há um outro tipo de Dharma que não depende de tempo nem de espaço, e que constitui o próprio papel de Ser Humano. Todos os seres humanos

têm valor por determinados conceitos, como a verdade, a não-violência e o não-roubar. Qualquer um sente-se ferido quando é enganado ou roubado. Portanto, estes valores são universais, e o respeito a estes valores em relação aos outros constitui o chamado *Sāmānya Dharma*, ou seja, que vale para todas as pessoas. Uma sociedade harmoniosa e equilibrada pressupõe que seus integrantes ajam de acordo com este Dharma, resultando no respeito mútuo entre todos. Ser humano verdadeiramente é, portanto, agir de acordo com *Sāmānya Dharma*, os valores universais.

Além destes significados, a palavra Dharma também refere-se a *Īśvara*. Sendo a causa material e inteligente de toda a Criação, é ele que a sustenta, sendo a Ordem que tudo mantém. Portanto, *Īśvara* é o Dharma do universo, a Ordem Cósmica, e isto é Viṣṇu. É ele que é *karmaphala-dātṛ*, que oferece os resultados das ações de forma adequada, mantendo a harmonia do universo. Enquanto os dois primeiros tipos de Dharma, individuais, podem declinar no mundo, este Dharma Cósmico que é Viṣṇu não declina. De fato, é ele quem governa o declínio e a ascensão do Dhama individual. O declínio do Dharma nas sociedades é natural, e está dentro da Ordem. No tempo certo, este Dharma volta a imperar, para depois declinar novamente, e em seguida ascender de novo. Tudo isso é governado por Viṣṇu que, sendo eterno, é também chamado *Sanātana Dharma*, o Dharma Eterno, que é a Ordem Cósmica.

Agir de acordo com o Dharma, portanto, significa cumprir seus papéis adequadamente, tendo clareza quanto aos valores universais. Ao agir desta forma, obtemos uma apreciação da Ordem, origem de todas as coisas, e uma mente que é capaz de entender sua natureza fundamental, quando exposta ao ensinamento dos *Vedas*.

Após Gajendra entoar seu canto, o próprio Viṣṇu surge montado em Garuḍa, representando esta dedicação ao Dharma. Garuḍa representa as escrituras védicas, o próprio estilo de vida de Yoga. Portanto, Garuḍa representa a força que se obtém através de Karma

Yoga e do cumprimento do Dharma. Este estilo de vida ensina sobre *Īśvara*, e com o tempo somos capazes de adquirir uma visão maior sobre o Universo e, em última instância, sobre a própria natureza fundamental de *Īśvara* e de si mesmo. Por todos estes motivos, o nome *Sanātana Dharma* também é utilizado para designar o próprio Estilo de Vida de Yoga, que é a tradição védica ou, como chamado mais recentemente, o Hinduísmo, constituindo um ensinamento que tem início com a própria Criação e que tem como essência o próprio *Īśvara*.

Viṣṇu, portanto, chega montado em Garuḍa, da mesma forma como o Dharma se manifesta através de Karma Yoga. Gajendra oferece, então, um lótus a ele, expressando sua devoção, e então o disco de Viṣṇu, o Sudarśana Cakra, é disparado contra o crocodilo.

Darśana significa "visão"; Sudarśana é uma excelente ou bela visão. Ele representa, aqui, a visão adequada sobre *Īśvara*, um entendimento claro de que o Universo inteiro é permeado por uma Ordem única que me inclui. Esta visão maior consolida uma vida de Dharma, em que a ação é feita com *Īśvara* em mente, tendo entendimento claro sobre os valores. Esta mente, objetiva e clara, está disponível para a aquisição do autoconhecimento, objetivo fundamental da vida.

Diante de uma mente clara, os desejos perdem seu efeito nocivo, representado pela decapitação do crocodilo. Gajendra fica livre, assim como a mente que ganha uma liberdade nas ações quando se tem um comando sobre os desejos. O crocodilo assume a forma de Hūhū, um belo Gandharva, um músico celestial, evidenciando que os desejos não desaparecem, mas agora são uma beleza a mais da própria vida, ao invés de uma amarra. Hū é uma expressão de desprezo ou de sofrimento, também sendo onomatopéia para o berro de um chacal. Portanto, o nome do Gandharva, Hūhū, indica que o desejo, quando se despreza o Dharma, conduz unicamente a sofrimento.

Gajendra, em seu último nascimento, era Indradyumna, um grande rei que se retirou da sociedade para dedicar-se exclusivamente às disciplinas. *Dyumna* significa "poder" ou "riqueza". Indradyumna, portanto, significa "a riqueza de Indra", ou "o poder de Indra", ou seja, da mente. O rei se mostra um *mukuṣu*, um buscador de *mokṣa*, tão desejoso pelo autoconhecimento que renunciou a toda sua riqueza e seus afazeres para se dedicar aos intensos *tapas*. Entretanto, perdido em suas disciplinas, deixou de saudar Agastya, e este o amaldiçoou a nascer como um elefante.

Agastya, sendo um grande *ṛṣi*, representa o ensinamento da tradição védica, que inclui o entendimento sobre o Dharma e o processo de ensinamento de Vedānta que revela a natureza fundamental do Ser. Indradyumna havia prometido a Viṣṇu a manter-se sempre o caminho de Yoga, tendo-o sempre em mente; contudo, abandonou seu próprio Dharma para dedicar-se a uma vida de disciplinas, e quando houve a

oportunidade do encontro com Agastya, ele o ignorou, perdido em suas práticas. Assim, Indradyumna representa aquele que, em sua busca pelo autoconhecimento, negligencia seu Dharma, seu próprio papel no mundo, além de abrir mão da disciplina principal que é o estudo de Vedānta. O resultado é ainda uma vida de ignorância, ainda que se faça tantas disciplinas.

A tradição ensina, com isto, que *tapas* faz parte do estilo de vida de Yoga, mas que não é o mais importante. Faz-se necessário entender qual o objetivo em executá-lo, para encaixá-las em algo muito maior. Todas as austeridades têm como objetivo disciplinar a mente, o que resulta em uma vida mais harmoniosa e tranquila, suficiente para que o questionamento deste que sou eu seja possível. Além disso, as disciplinas nos permitem aprender, a longo prazo, a lidar com a mente de tal maneira que nas situações cotidianas conseguimos uma liberdade nas ações, uma vez que as reações e desejos da mente, tão poderosos, podem ser domados. Contudo, *tapas* nos oferece uma capacidade de controle das reações da mente, o que por vezes é desejável, mas para aprender a lidar com a mente de forma adequada é preciso um comando sobre ela, o que é diferente. *Tapas* vem da raiz "tap", que significa esquentar; de fato, as asceses geram muito calor, já que consistem em uma restrição de uma tendência natural, ou um esforço em uma ação determinada, e no momento de sua execução geram um certo sofrimento ou desconforto, em nome de algo maior. Portanto, *tapas* deve ser feito esporadicamente, e durante certo tempo. Para o comando sobre a mente, contudo, é preciso vivenciar as situações, lidar com as pessoas, conviver em sociedade e viver as emoções plenamente, o que um estilo de vida de renúncia não permite. É por isso que, na *Gītā*, Kṛṣṇa afirma que uma vida de Karma Yoga é superior a uma vida de renúncia. Poucos

De fato, Viṣṇu é a base de toda a Criação e tudo permeia, sendo a causa de todas as formas, ainda que esteja livre de todas elas. Todo o Universo, através de Māyā, a ilusão, é projetado sobre ele, tendo sua existência pendurada nele

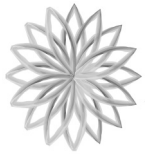
são aqueles para quem a renúncia é adequada, e isto não significa dizer que são superiores, mas apenas que seus caminhos de vida não exigem, naquele momento, uma vivência maior da vida em sociedade, e sim outras questões.

A história ensina, então, que uma pessoa dedicada a *tapas*, mas sem entendimento sobre o Dharma e a disciplina principal que é o estudo de Vedānta, encontra-se tão iludida quanto uma pessoa que vive de forma indisciplinada, à sorte dos desejos da mente, e por isso Indradyumna renasce como Gajendra.

Após Gajendra ter sido salvo do crocodilo, Viṣṇu toca em sua cabeça, fazendo com que assuma a mesma forma de Nārāyaṇa. Um indivíduo que tenha uma mente qualificada, tendo passado pela disciplina mais importante da tradição védica que é o processo de ensinamento de Vedānta, é capaz de adquirir o autoconhecimento, entendendo com clareza a natureza de todas as coisas. Com este conhecimento, obtém-se uma liberdade definitiva do desejo, uma vez que se está livre de sua raiz, a ignorância. O indivíduo se vê verdadeiramente livre, compreendendo a si mesmo como pleno, livre de limitação, tendo a mesma natureza que *Īśvara*. Por isso Gajendra assume a forma de Viṣṇu, representando a mente que adquire o conhecimento de que o indivíduo e *Īśvara* são o mesmo.

De fato, Viṣṇu é a base de toda a Criação e tudo permeia, sendo a causa de todas as formas, ainda que esteja livre de todas elas. Todo o Universo, através de Māyā, a ilusão, é projetado sobre ele, tendo sua

existência pendurada nele. Viṣṇu é o Dharma do Universo, não apenas por ser a Ordem Cósmica, mas também por ser a luz por trás de todas as coisas, aquilo que sustenta a existência de tudo. Viṣṇu é aquele que, de fato, libera os indivíduos de todo o sofrimento, o maior de todos os refúgios, sentado no coração de todos os seres.



Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

Notas:

1 Ver Cadernos de Yoga edição 27 – *Samudra Manthana*, a Bateção do Oceano.

2 Ver Cadernos de Yoga edição 26 – *Tripura Saṁhāra,* a Destruição das Três Cidades dos Asuras por Śiva.